Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

© Best Company srl

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

Informazioni Editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P30

N/P 301096-611 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tutti i diritti riservati. Specifiche soggette a modifica senza preavviso.

Note relative al marchio di fabbrica

Precor, AMT ed EFX sono marchi registrati e Preva è un marchio di fabbrica di Precor Incorporated. Altri nomi menzionati in questo documento potrebbero essere marchi di fabbrica o marchi registrati dei rispettivi possessori.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

© Best Company srl

Informazioni importanti sulla sicurezza

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni Di Sicurezza

Leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di iniziare l'assemblaggio e conservarle per riferimento futuro.

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

© Best Company srl

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatte per l'allenamento ed evitare indumenti larghi. Non indossare scarpe con tacchi o suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Legare i capelli lunghi all'indietro.
- Non lasciare mai incustodita l'apparecchiatura quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata e prima di pulirla e di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: L'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Raccogliere i cavi elettrici in modo che non si possano calpestare o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti al di sopra o vicini, oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare le unità su una superficie piana ben salda.

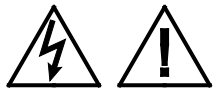
© Best Company srl

- Posizionamento adeguato dell'apparecchiatura
  - Nel caso di apparecchiature diverse dai tapis roulant: Collocare l'apparecchiatura ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a un metro (40 pollici) di distanza da oggetti sul retro della stessa.
  - Nel caso dei tapis roulant: Collocare ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a 2 metri (80 pollici) di distanza da oggetti sul retro dello stesso.

  Importante: *Rispettare sempre queste indicazioni quando si colloca l'apparecchiatura vicino a termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Non usare apparecchiature elettriche in aree umide o bagnate.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni ad un cavo o ad una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse avverarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione Manutenzione della guida di montaggio e manutenzione. Controllare che nell'apparecchiatura non ci siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Qualora si pensasse di spostare l'apparecchiatura, chiedere un aiuto e usare adeguate tecniche di sollevamento. Fare riferimento alla sezione "Spostamento dell'apparecchiatura" per la guida di montaggio e manutenzione.
- Limitazioni di peso dell'equipaggiamento: Gli utenti di peso superiore a 225 kg (500 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre attrezzature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg.

© Best Company srl

- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non provare ad eseguire autonomamente alcuna riparazione dell'apparecchiatura ad eccezione delle istruzioni per la manutenzione fornite in questo manuale.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console del display o sui coperchi. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.



ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio. Pericolo di scossa elettrica. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

© Best Company srl

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

© Best Company srl

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *Un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

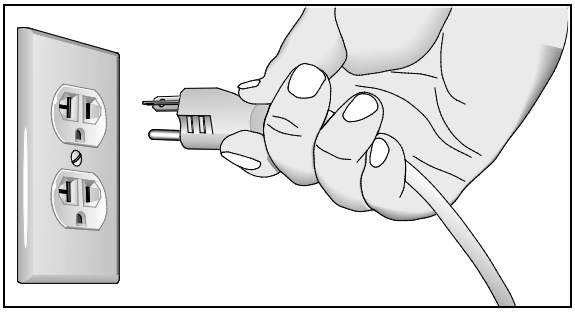


Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

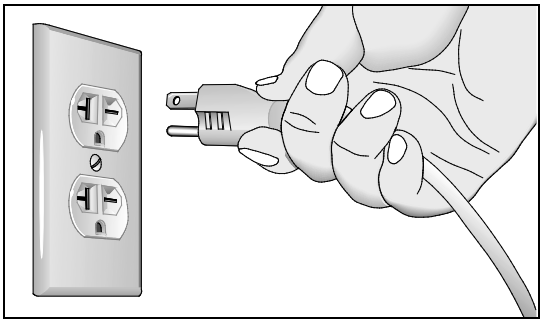


Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo di Personal Viewing System (PVS), richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: La capacità massima consigliata dei tipici cavi di deviazione con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo *http://www.precor.com*.

© Best Company srl

© Best Company srl

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 3
Precauzioni Di Sicurezza 3
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate 6
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 6
Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare 7
Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V 9
Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant 11
Come ottenere assistenza 11

Operazioni preliminari 15
Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate 15
Identificazione dei componenti della console 17

Configurazione della console 21
Impostazioni di sistema 21
Impostazione dei valori dei parametri della palestra 23
Visualizzare i display informativi 27
Inserimento dell'ID utente nelle unità CSAFE 31

Presentazione della Console P30 33
Utilizzo della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca 33
Utilizzo di una fascia trasmittente pettorale 35
Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant 35
Funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) del tapis roulant 37

© Best Company srl

Iniziare un allenamento 39
Iniziare un allenamento preselezionato programmato 40
Impostazione delle opzioni 40
Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento 42
Concludere una sessione 42
Programmi 44

Manutenzione 49
Pulizia della console e del display 49

© Best Company srl

Capitolo 1

Operazioni preliminari

La console P30 consente agli amministratori di configurare valori predefiniti che soddisfino le loro specifiche necessità. Queste impostazioni includono lingua, unità di misura e possibilità di scegliere un tempo massimo consentito per l'allenamento su ciascuna apparecchiatura.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Le apparecchiature Precor possono essere autoalimentate, oppure ricevere alimentazione dall'esterno attraverso un alimentatore opzionale. Le apparecchiature autoalimentate richiedono l'inizializzazione della console da parte dell'utente. Questa sezione contiene ulteriori informazioni sull'alimentazione delle apparecchiature.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Iniziando un esercizio nelle apparecchiature autoalimentate, la console si inizializza e visualizzando la schermata di Benvenuto. Per visualizzara la schermata di Benvenuto bisogna mantenere una cadenza minima di movimento. Se la cadenza di movimento scende sotto i requisiti minimi, sul display viene visualizzato il messaggio PEDALA PIÙ VELOCE o un messaggio equivalente in base al tipo di apparecchiatura.

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, è avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

© Best Company srl

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: L'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: il programma ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Utilizzo facoltativo dell'alimentatore

Un alimentatore CA opzionale offre un'alimentazione costante all'apparecchiatura. L'alimentatore consente di modificare le impostazioni senza dover pedalare. Per acquistare l'alimentatore, rivolgersi al proprio rivenditore.

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: Il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *Se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

ATTENZIONE: Quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

© Best Company srl

La console di controllo funziona in modo diverso con un adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento. Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di Benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa.

Identificazione dei componenti della console

La seguente immagine contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

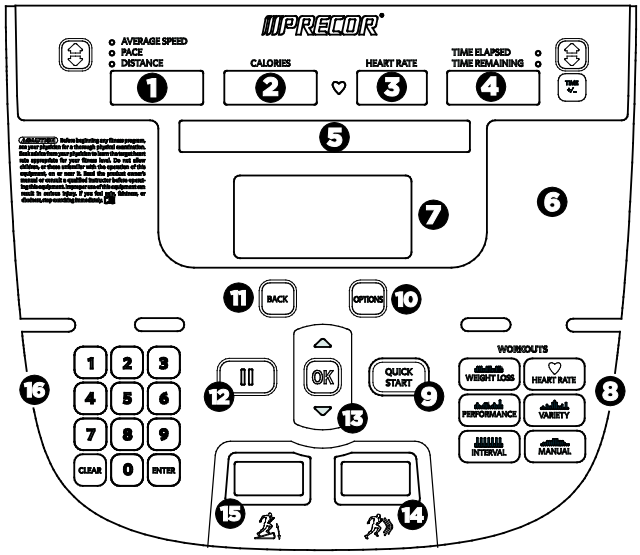


Figura 4: Tasti console P30

Tabella 1. Componenti della console

Numero	Nome del componente	Dettagli
1	Velocità media FRQ. Distanza	Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per modificare l'oggetto da visualizzare
2	Calorie	Indica il numero delle calori consumate

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
3	Frequenza cardiaca	Indica la frequenza cardiaca
4	Tempo trascorso Tempo residuo	Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per cambiare la modalità di visualizzazione del tempo
5	Display di testo superiore	In esso scorrono informazioni per guidare l'utente
6	• Monitor muscoli - EFX • Lunghezza passo - AMT • Frequenza al minuto - Climber • <vuoto> - Cyclette, tapis roulant	• Il monitor muscoli indica i muscoli usati per eseguire un certo allenamento. • La lunghezza del passo indica l'ampiezza dei passi durante un allenamento. • La frequenza al minuto indica il numero di metri, piedi o passi compiuti da un utente durante un allenamento.
7	Display inferiore	Vengono visualizzate informazioni grafiche sui progressi dell'allenamento
8	Allenamenti	• Manuale: Disponibile su tutte le apparecchiature • Frequenza cardiaca: Disponibile su tutte le apparecchiature • Intervallo: Disponibile su tutte le apparecchiature • Perdita peso: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Misto: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Prestazioni: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Brucia grassi - solo AMT
9	Avvio Rapido	Premere per iniziare l'esercizio

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
10	Opzioni - Tutte le apparecchiature eccetto AMT	• Premere per inserire gli obiettivi, la lingua, il peso, l'età, le informazioni sul battito cardiaco di destinazioni e le opzioni aggiuntive • Premere Ulteriori misurazioni per visualizzare ulteriori indicatori per tutti gli attrezzi eccetto AMT METRICS (Misure): • Percentuale completata • Periodo di tempo in zona allenante • Durata residua segmento • Velocità media • Andatura - solo tapis roulant • Cal/min • Cal/h • WATT • MET • FC ALLENANTE • Battito cardiaco medio • Sollevamenti - solo tapis roulant e climber • Lunghezza passo - solo AMT • Mostra tutto
10	Chiave misurazioni - solo AMT	Utilizzarlo per visualizzare gli indicatori su AMT
11	Indietro	Riporta gli utenti alla schermata precedente
12	Pausa	Utilizzarlo per arrestare momentaneamente la macchina durante un allenamento
13	OK e frecce Su/Giù	Usato per navigare fra opzioni e impostazioni

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
14	Indicatore di velocità o intensità	AMT, cyclette, tapis roulant, EFX (singolo), e EFX (doppio)
15	Indicatore di inclinazione o resistenza	Tapis Roulant, EFX (doppio), e climber
16	Tastierino numerico	Utilizzarlo per inserire informazioni numeriche come età, peso e password Premere **Cancella** per cancellare i numeri inseriti Premere **Invio** dopo aver inserito i numeri in questo tastierino numerico

© Best Company srl

Capitolo 2

Configurazione della console

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Le categorie delle impostazioni di sistema sono:

- Valori definiti dalla palestra
- Schermata informativa

Impostazioni di sistema

Le funzioni delle impostazioni di sistema restano nascoste, consentendo di accedervi solo mediante particolari pressioni dei tasti. Per visualizzare le impostazioni di sistema, l'apparecchiatura deve trovarsi nello stato di Benvenuto e visualizzare la relativa schermata. Per accedere alla schermata di Benvenuto bisogna accendere l'apparecchiatura. Nel caso delle apparecchiature autoalimentate, è opportuno utilizzare l'alimentatore opzionale, altrimenti sarà necessario mantenere una cadenza minima di movimento. Per ulteriori informazioni sulle apparecchiature autoalimentate, consultare *Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate.*

L'apparecchiatura entrerà in stato di Benvenuto quando viene accesa ma non utilizzata. Ciò significa che non viene eseguita nessuna sessione di esercizio, inserimento dati né operazione di diagnostica.

© Best Company srl

Quando l'apparecchiatura è in stato di Benvenuto:

- **PRECOR** scorre sul display testuale inferiore. **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE SU QUICKSTART PER INIZIARE** scorre sul display testuale superiore.
- Il segnale del battito cardiaco è l'unico segmento attivato.
- Sul tapis roulant, il nastro non si muove e il motore di sollevamento è spento.

Nota: Sugli attrezzi autoalimentati, la batteria viene inizializzata all'inizio dell'allenamento. Bisogna mantenere un tasso di movimento minimo affinché appaia la schermata di Benvenuto.

Le modifiche apportate alle modalità di impostazioni di sistema diventeranno impostazioni predefinite quando il display tornerà alla schermata di Benvenuto.

ATTENZIONE: Se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.

Per visualizzare le impostazioni dei parametri della palestra:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Premere **OK**.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione dei parametri della palestra.

Tabella 2. Pulsanti di navigazione per le modalità delle impostazioni di sistema

Tasto	Funzione
▲ o ▼	Guidano attraverso i menu di impostazione e le relative selezioni.
OK	Seleziona una voce del menu.
Indietro	Consente di tornare al livello di menu precedente senza salvare alcuna modifica.
Pausa	Esce dalla modalità delle impostazioni di sistema e torna alla schermata di Benvenuto.

© Best Company srl

Impostazione dei valori dei parametri della palestra

Queste informazioni consentono di personalizzare l'apparecchiatura in base alle proprie preferenze.

Codice di sicurezza (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Attivato o Disattivato

(Predefinito: Disabled (Disattivato)

Al momento della consegna da parte del produttore, la funzione di protezione con codice di sicurezza dell'unità è disattivata. Attivando il codice di sicurezza, per iniziare una sessione di esercizio e avviare il tappeto scorrevole bisognerà immettere un numero di quattro cifre. Il codice è 1 2 3 4.

Selezione della lingua (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano

(Predefinito: English)

Selezionare la lingua desiderata per lo schermo della console.

Nota: La selezione della lingua non influisce sulle richieste di programmazione. Le indicazioni di questa sezione continueranno ad apparire in inglese.

Impostazione delle unità (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: U.S. o Metriche

(Predefinito: U.S.A.)

L'apparecchiatura può visualizzare le misure in standard metrico o U.S.A.

Importante: *Se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.*

© Best Company srl

Impostazione del tempo massimo di allenamento (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 1 a 240 minuti

(Predefinito: 60 minuti)

È possibile impostare un tempo massimo di allenamento per ciascuna sessione. Scegliere un limite compreso tra 1 e 240 minuti, oppure **Nessun limite** per non impostare un limite di tempo. Se ad esempio si imposta il limite di tempo su 20 minuti, gli utenti possono solo inserire un periodo di sessione compreso tra 1 e 20 minuti.

Selezionare Nessun limite per non impostare un limite di tempo.

Nota: I programmi di allenamento di tipo militare non verranno completati se il limite di tempo massimo per gli esercizi è inferiore a 40 minuti. Abilitando i programmi per le prestazioni, impostare un tempo massimo di circa 40 minuti.

Impostazione del tempo massimo di pausa (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 1 a 120 secondi

(Predefinito: 120 secondi)

Questa impostazione consente di limitare il tempo in cui l'apparecchiatura resta nella schermata di pausa durante un allenamento, prima della reimpostazione.

Nota: Per stabilire un limite di tempo definitivo per la pausa, collegare l'alimentatore opzionale sulle unità autoalimentate. Se l'alimentatore opzionale non è collegato e la cadenza di movimento non soddisfa i requisiti minimi, l'unità inizia la procedura di spegnimento di 30 secondi, eliminando la modalità di pausa.

Impostazione del tempo di defatigamento (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 0 a 5 minuti

(Predefinito: 5 minuti)

Consente di selezionare il tempo in cui l'apparecchiatura resta in modalità di defaticamento. Il tempo di defatigamento, che segue al termine di un programma, è l'intervallo di tempo in cui l'esercizio fisico viene rallentato.

© Best Company srl

Creazione di un allenamento personalizzato

Intervallo dei valori: ON o OFF

(Valore predefinito: OFF)

Consente di creare un programma personalizzato di allenamento.

Nota: Questa opzione non è disponibile in tutte le apparecchiature.

Per creare un programma personalizzato:

1. Alla richiesta **IMPOSTA PROGRAMMA PERSONALIZZATO** premere **OK**.

   Sul display apparirà il profilo del programma e una colonna lampeggiante indicherà il punto di inizio.
2. Premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione per selezionare la colonna da modificare.
3. Per modificare l'altezza della colonna, vedere la tabella riportata di seguito.

Tabella 3. Tasti dei programmi personalizzati

Apparecchiatura	Nome del pulsante	Descrizione
Tapis roulant	INCLINAZIONE	Consente di modificare l'altezza della colonna e l'inclinazione nel programma personalizzato.
EFX (solo 835)	INCLINAZIONE	Consente di modificare l'altezza della colonna e l'inclinazione della rampa nel programma personalizzato.
Cyclette	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e la resistenza dei pedali nel programma personalizzato.
Climber	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e la resistenza delle pedane nel programma personalizzato.

4. Dopo aver definito l'altezza della colonna, premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione per passare alla colonna successiva. È possibile premere il tasto freccia Su per tornare alle colonne precedenti.

© Best Company srl

5. Continuare con la personalizzazione del profilo di ciascuna colonna.

   Nota: Il tapis roulant prevede due programmi personalizzati. Alcuni prodotti Precor prevedono un solo programma personalizzato. Sul display verrà indicato il programma a cui si ha attualmente accesso. Per selezionare un secondo programma personalizzato (solo tapis roulant), premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione, quindi premere OK come indicato al passaggio 6.

   Il valore predefinito per la voce Imposta programma personalizzato 2 è **Disabilitato**.

6. Dopo aver creato il programma, premere **OK** per salvare il profilo del programma e tornare alla schermata di Benvenuto. Premere **Indietro** per abbandonare le impostazioni senza salvare le modifiche al profilo personalizzato.

Impostazione del limite di velocità (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Intervallo di velocità completo dell'apparecchiatura

(Predefinito: Velocità massima)

Questa impostazione limita la velocità di scorrimento del tappeto e, di conseguenza, il numero di impostazioni di velocità a disposizione degli utenti. Consente di impostare la velocità massima che è possibile immettere nell'uso dell'apparecchiatura.

La velocità viene visualizzata in miglia orarie (mph) o chilometri orari (km/h), in base all'unità di misura (standard U.S.A. o metrica decimale) selezionata precedentemente. L'intervallo prevede valori compresi tra 0,8 e 25,5 km/h (0,5 - 16 mph).

Impostazione del limite di pendenza (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Intervallo di inclinazione completo dell'apparecchiatura

(Predefinito: Pendenza massima disponibile)

Consente di impostare la pendenza percentuale che è possibile immettere nell'uso dell'apparecchiatura.

© Best Company srl

Programmi nascosti (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Mostra programmi o Nascondi programmi

(Predefinito: Nascondi programmi

Scegliendo l'opzione Mostra programmi, sono disponibili tutti i programmi delle prestazioni, a cui è possibile accedere premendo il pulsante PRESTAZIONI. I programmi sono i seguenti: Gerkin Fitness Test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e Federal Law Enf. PEB.

Se è stata selezionata l'opzione **Nascondi Programmi**, quando l'utente preme **Prestazioni**, sul display di testo superiore scorrerà il messaggio **Allenamento non disponibile**.

Impostazione dell'intervallo di resistenza (solo cyclette)

Intervallo dei valori: Alto, medio o basso

(Predefinito: Alto)

È possibile impostare una resistenza base bassa, media o alta sulle cyclette con sedile in posizione supina o con sellino eretto. Per ogni impostazione di base sono disponibili 25 livelli di resistenza, ma l'impostazione di base selezionata influisce sull'intervallo complessivo di resistenza. Sono disponibili i seguenti intervalli:

- Alto: Rende disponibile l'intervallo di massima resistenza.
- Medio: Fornisce i due terzi circa della resistenza disponibile con l'impostazione massima del gruppo.
- Basso: Fornisce un terzo circa della resistenza disponibile con l'impostazione massima del gruppo.

Impostazione dell'autolivellamento Crossramp (solo EFX doppio)

Intervallo dei valori: Da 0 a 20

(Predefinito: 10)

Questa impostazione consente di scegliere una pendenza specifica della rampa in modo che l'unità EFX torni automaticamente a tale pendenza dopo aver concluso la sessione di allenamento.

© Best Company srl

Visualizzare i display informativi

Le impostazioni dei display informativi indicano informazioni sulle attrezzature. Il tipo di informazioni contenute in questo gruppo di impostazioni include il registro eventi, i numeri di serie del software e delle attrezzature e le informazioni sull'uso.

Per consultare le impostazioni di sistema:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   6 5

3. Premere **Enter**.

Utilizzare la seguente tabella per impostare i valori personalizzati per il display informativo.

Tabella 4. Valori dei display informativi

Prodotto	Valore	Informazione fornita
Tutto	CONTACHILOMETRI	Il valore del contachilometri è correlato al tipo di apparecchiatura e all'unità di misura, U.S.A. o metrica, selezionata nei programmi • Tapis roulant: Visualizza il numero cumulativo di miglia o chilometri registrato fino alla data corrente. • EFX o AMT: Indica il numero di passi totali registrato fino alla data corrente. • Bicicletta: Indica il numero di giri totali registrato fino alla data corrente. • Climber: Indica il numero di piani scalati.

© Best Company srl

Prodotto	Valore	Informazione fornita
Tutto	CRONOMETRO	• Visualizza il numero di ore di utilizzo dell'apparecchiatura. • L'apparecchiatura registra i minuti trascorsi, ma il valore che appare è troncato all'ora completa più vicina.
Tutto	NUMERO SUPERIORE COMPONENTE SW BOOT	Versione e numero di parte del software applicativo del pannello superiore.
Tutto	NUMERO SUPERIORE COMPONENTE SW BASE	Versione del software applicativo della base superiore.
Tutto	NUMERO INFERIORE COMPONENTE SW BASE	Versione del software applicativo inferiore.
Tutto	SCHEDA INDICATORI	Numero software sulla scheda indicatori.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (Numero parte sw selezione ritmo dei passi).	Numero software sul quadrante andatura.
Tutto	NUMERO DI SERIE	Utilizzate per stabilire il preciso modello e il tipo di apparecchiatura.
Tutto	REGISTRO DI UTILIZZO	• Il numero di volte in cui ciascun programma è stato utilizzato e i minuti cumulativi associati. • Utile per determinare le preferenze dell'utente nella selezione del programma.
Tutto	REGISTRO EVENTI	Indica qualsiasi codice di evento eventualmente rilevato dal software. Per ulteriori informazioni, fare riferimento al registro eventi.

© Best Company srl

Registro eventi

Il registro eventi memorizza un massimo di 30 eventi. Quando il registro raggiunge i 30 eventi, gli eventi più vecchi vengono cancellati per far spazio a quelli più recenti.

Ciascun elemento del registro eventi contiene le seguenti informazioni:

- Numero evento
- Valore dell'odometro al momento dell'evento
- Valore del contatore del tempo al momento dell'evento
- Corrente assorbita dal motore al momento dell'evento (solo tapis roulant)

La seguente tabella contiene un elenco degli eventi che il software può rilevare.

Tabella 5. Numeri e descrizioni del registro eventi

Numero evento	Descrizione evento
00	Evento locazione di memoria PCA superiore
02	Posizione dell'evento in RAM
03	Evento checksum EEPROM
05	Tasto premuto all'accensione
09	Evento test memoria PCA inferiore
10	Frequenza di linea al di fuori dei valori accettabili
11	Controllo (PCA superiore) basso voltaggio
12	Controllo (PCA inferiore) basso voltaggio
13	Ventola a velocità non corretta (tapis roulant versione 1)
14	Guasto ventola (PCA inferiore)
15	Tensione CA di ingresso troppo alta
16	Tensione CA di ingresso troppo bassa
20	Troppe richieste a massima potenza in un secondo
21	Troppe richieste consecutive a massima potenza
22	Nessun impulso del motore in partenza
23	Impulsi del motore assenti dopo la partenza
24	La velocità non si sta riducendo dopo una richiesta di riduzione di velocità
26	Larghezza dell'impulso motore non corretta

© Best Company srl

Numero evento	Descrizione evento
27	Troppa corrente dell'azionamento motore
28	Temperatura troppo alta
29	Troppa corrente di ingresso CA
30	Evento di comunicazione dalla scheda bassa alla scheda alta
31	Evento errato di comunicazione dalla scheda alta alla scheda bassa
32	Evento di comunicazione dalla scheda alta alla scheda bassa
33	Evento comunicazioni errate dalla scheda bassa alla scheda alta
40	Rilevato movimento di sollevamento
42	Valore di posizione sollevamento fuori scala
43	Interruttore zero non trovato
44	Movimento di sollevamento non comandato
45	Sollevamento nella direzione sbagliata
50	Troppa corrente ai freni (magnete)
53	Impossibile leggere la destinazione e trovare l'interruttore principale
54	Impulsi di riferimento perduti durante il funzionamento
55	L'interruttore freni principale si è attivato inaspettatamente
60	Guasto al sensore di arresto automatico (tapis roulant)
61	Sensore di arresto automatico (tapis roulant) non presente

© Best Company srl

Inserimento dell'ID utente nelle unità CSAFE

L'unità è completamente compatibile con i protocolli CSAFE. Quando l'unità è collegata a un dispositivo master CSAFE, viene chiesto di premere ENTER e iniziare la procedura di identificazione dell'utente. L'ID utente è visualizzato sotto forma di cinque zeri e indica il punto di inizio. Nella tabella riportata di seguito sono descritte le funzioni dei tasti in modalità CSAFE.

Tabella 6. Tasti di accesso a CSAFE

Tasti	Funzione
Tastierino numerico	Usare i tasti numerici per inserire un ID utente. Una volta inserito il numero dell'ID utente, premere **INVIO** o **OK** per inviare l'ID utente.
Cancella	Cancella singoli numeri nell'ID utente da destra a sinistra.
ENTER o OK	Inserisce l'ID utente. **Nota:** La voce ID utente viene saltata inserendo cinque zeri. Non vengono registrate statistiche di allenamento.
Pausa	Reimposta verso il titolo di Benvenuto.

Sul display viene visualizzato un messaggio che indica l'accettazione dell'ID utente da parte del dispositivo master CSAFE. Una volta completata la selezione del programma, l'utente può iniziare l'attività.

© Best Company srl

Capitolo 3

Presentazione della Console P30

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Consultare il proprio medico per conoscere la frequenza cardiaca obiettivo appropriata al proprio livello di fitness.

La console P30 dispone di un display di facile consultazione e di diversi programmi per aiutare gli utenti a soddisfare le proprie esigenze di esercizio.

Importante: *Controllare le sezioni successive di questa guida con gli utenti prima di consentir loro di accedere all'attrezzatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Operazioni preliminari*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo per il tapis roulant)*

Utilizzo della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca

Nota: Le prestazioni della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca possono variare in base alle condizioni fisiologiche dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Se l'utente ha le mani bagnate, sporche o unte, oppure nel caso in cui abbia la pelle dei palmi delle mani particolarmente spessa, la lettura può risultare intermittente. Anche l'utilizzo di creme per le mani può determinare una lettura intermittente. Per garantire un contatto corretto, verificare che i sensori siano puliti.

Per utilizzare la funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici di frequenza cardiaca del

© Best Company srl

manubrio dell'apparecchiatura. Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, rispettare i seguenti suggerimenti:

- Per una miglior registrazione della frequenza cardiaca, afferrare i sensori con entrambe le mani.
- La registrazione della frequenza cardiaca richiede un certo numero di pulsazioni consecutive (per 15-20 secondi).
- Non afferrare i sensori con forza. Tenere la mano rilassata, in una postura avvolgente. Afferrando le impugnature con forza, la lettura potrebbe risultare irregolare.
- Durante l'allenamento, la traspirazione corporea contribuirà alla trasmissione del segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà nell'uso delle impugnature tattili per la determinazione della frequenza cardiaca, utilizzare i sensori in una fase successiva della sessione di allenamento e controllare se viene rilevato il segnale della frequenza cardiaca.
- Se la funzionalità tattile di rilevamento della frequenza cardiaca non funziona per un determinato utente, Precor consiglia di utilizzare una fascia trasmittente pettorale.

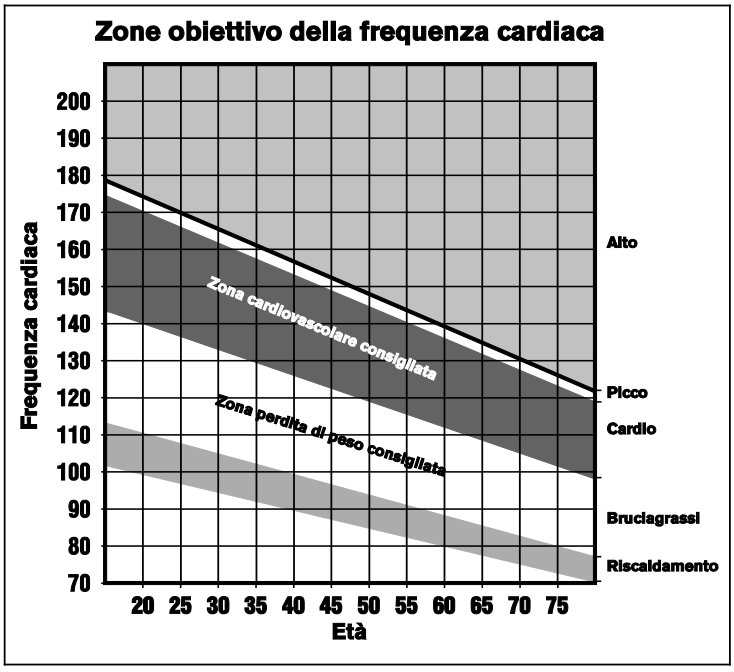


Figura 5: Zone obiettivo della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: La frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. La frequenza cardiaca massima si ottiene sottraendo a 220 la propria età.

© Best Company srl

Utilizzo di una fascia trasmittente pettorale

AVVERTENZA **Il segnale della fascia trasmittente pettorale (o fascia cardiaca) può causare interferenze ai pacemaker o ad altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare una fascia trasmittente pettorale, consultare il medico, il produttore della fascia e quello del dispositivo impiantato.**

Indossando una fascia trasmittente pettorale durante l'allenamento è possibile ottenere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura possa rilevare il battito cardiaco, durante l'esercizio è necessario afferrare i sensori tattili o indossare una fascia trasmittente pettorale. Se sono presenti contemporaneamente dati rilevati tramite dispositivi tattili e wireless, i primi avranno la precedenza.

Nota: Per una lettura precisa, la fascia pettorale deve essere a contatto diretto con la pelle, all'altezza della parte inferiore dello sterno (per le donne, immediatamente sotto il seno).

Per utilizzare una fascia trasmittente pettorale:

1. Inumidire accuratamente la parte posteriore della fascia con acqua di rubinetto.

   Importante: *Non utilizzare acqua deionizzata, in quanto non è dotata dei minerali e dei sali che favoriscono la conduzione degli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla attorno al petto. La fascia deve essere comoda e non deve stringere.
3. Disporre la fascia pettorale con il lato corretto verso l'esterno, in orizzontale e al centro del petto.
4. Verificare il posizionamento della fascia pettorale controllando il rilevamento della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene rilevata, la fascia pettorale è posizionata correttamente. Se l'apparecchiatura non rileva la frequenza cardiaca, regolare nuovamente la fascia e verificare di nuovo il rilevamento della frequenza.

© Best Company srl

Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di due diverse funzionalità di arresto, che funzionano nel modo seguente:

Se l'utente...	*Allora il tappeto scorrevole...*	*E la console...*
Preme il pulsante rosso STOP ❷	Rallenta fino a fermarsi	Indica che il programma di esercizio è stato messo in pausa
Agisce sul cordino collegato alla clip di sicurezza e fa scattare l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino a fermarsi	Viene visualizzato il messaggio PREMI PER REIMPOSTARE L'INTERRUTTORE insieme a una freccia rivolta verso l'interruttore di riavvio

L'interruttore di riavvio si trova sotto la console subito dietro il pulsante rosso **STOP**, come illustrato nella figura seguente. Quando scatta, la barra è visualizzata ed è visualizzato il messaggio **Push to Reset Switch (Premere per ripristinare l'interruttore)** sulla parte anteriore. Se questo messaggio è visibile, il tapis roulant non funziona.

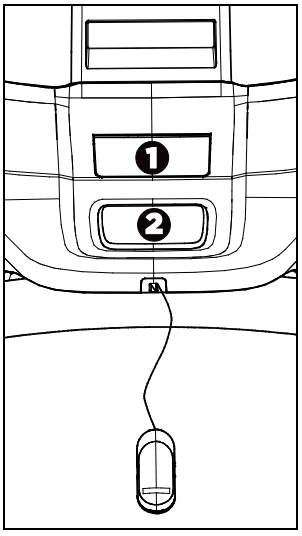


Figura 6: Interruttore di riavvio

© Best Company srl

Istruire gli utenti in merito all'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza mentre ci si allena sul tapis roulant e mostrare loro come collegarla ai propri indumenti a livello del punto vita.

Se durante l'esercizio scatta l'interruttore di riavvio, attenersi alla seguente procedura:

1. Se necessario, ricollegare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio verso il basso finché non emette uno scatto, riportandolo alla sua posizione normale.

   Nota: Se l'interruttore di riavvio scatta, verranno cancellate tutte le informazioni relative alla sessione di allenamento corrente.
3. Cominciare la sessione di allenamento dall'inizio, riducendo opportunamente il tempo in funzione della parte di esercizio già svolta.

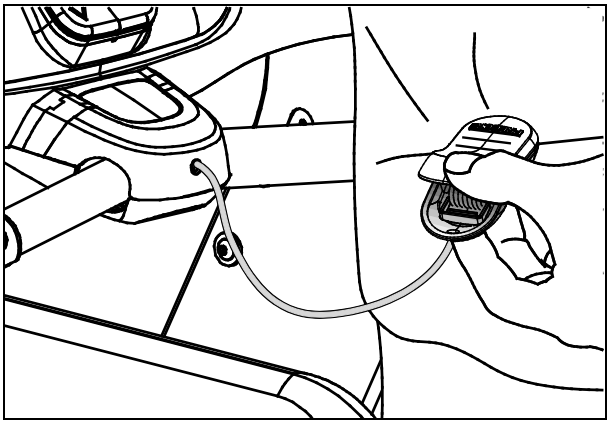


Figura 7: Fissaggio della clip di sicurezza

© Best Company srl

Funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) del tapis roulant

Importante: Il valore predefinito per questa funzionalità è ON. *Gli amministratori possono disattivare questa funzionalità nelle Impostazioni di sistema. Tuttavia, Precor consiglia di lasciarla su ON*.

La funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per arrestare gradualmente il tapis roulant quando non viene utilizzato. Ciò può verificarsi se un utente scende dal tapis roulant prima del termine di una sessione di allenamento, lasciandolo in funzione.

Sessanta secondi dopo l'inizio o la ripresa di una sessione di allenamento sul tapis roulant, l'apparecchiatura avvia il monitoraggio della funzionalità Auto Stop (arresto automatico). Se l'apparecchiatura rileva un utente, non verrà visualizzato alcun messaggio, lasciando proseguire l'allenamento selezionato.

Se dopo altri 30 secondi non viene rilevato alcun utente, la console visualizza il messaggio **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO IN 10 SECONDI)** per segnalare l'attivazione della procedura di arresto. Durante la visualizzazione di questo messaggio inizierà un conto alla rovescia di dieci secondi. Se nessun utente arresta il conto alla rovescia, il tappeto scorrevole si arresterà gradualmente dopo la conclusione del conto alla rovescia.

Nota: Gli utenti di peso superiore a 41 kg vengono rilevati entro i limiti di velocità e di posizione della funzione. Gli utenti di peso compreso tra 22,7 e 40,5 kg potrebbero non essere rilevati, in base alla loro velocità e posizione. Per un corretto funzionamento, seguire e valutare le istruzioni della console.

© Best Company srl

Capitolo 4

Iniziare un allenamento

ATTENZIONE: Se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

L'apparecchiatura si trova in stato di Benvenuto quando le parole **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE QUICKSTART PER INIZIARE** scorre nell'area di testo superiore e **PRECOR** scorre in quella inferiore.

Se l'apparecchiatura è connessa a CSAFE, le parole **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO, PREMERE QUICKSTART, O INVIO PER INIZIARE** scorrono nell'area di testo superiore.

Se sullo schermo appare un altro messaggio, premere Pausa per visualizzare la schermata di Benvenuto.

Da questa schermata, è possibile iniziare un allenamento in due modi:

- Premere **GO** (metodo Quick Start™).

  Questa azione lancia il programma Manuale. I calcoli, come ad esempio le calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni del peso di 68 Kg. È possibile completare un allenamento usando questo programma con i valori predefiniti, oppure modificare le impostazioni dell'allenamento.
- Premere uno degli allenamenti predefiniti.

Quando, durante un allenamento, un utente raggiunge il tempo limite della palestra, nell'area di testo superiore viene visualizzato il limite in minuti prima delle parole **TEMPO LIMITE PER LA PALESTRA RAGGIUNTO, FINE SESSIONE DI ALLENAMENTO.**

© Best Company srl

Iniziare un allenamento preselezionato programmato

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni. P30 include i seguenti programmi preselezionati in base al tipo di apparecchiatura:

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso
- Bruciagrassi
- Misto
- Prestazioni

Impostazione delle opzioni

Prima di iniziare un allenamento è possibile selezionare le opzioni di obiettivo, lingua e unità. Una volta iniziato un allenamento o dopo aver premuto Quick Start, è possibile inserire anche l'età, il peso ed un obiettivo di battito cardiaco.

Per selezionare un obiettivo di allenamento prima di iniziare gli esercizi:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
   L'obiettivo è la prima opzione.
2. Per scegliere l'opzione Obiettivo, premere **OK**.
   Gli obiettivi opzionali possibili sono tempo, distanza e calorie.
3. Utilizzare le frecce **Su** e **Giù** per aumentare o diminuire l'obiettivo di tempo, distanza o calorie.
4. Una volta inserito un obiettivo, premere **OK**.
5. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo **OPZIONI**.

Per selezionare un'impostazione linguistica prima di iniziare l'allenamento:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere di nuovo **OPZIONI** per scegliere le opzioni di lingua, quindi premere **OK**.

© Best Company srl

3. Usare le frecce **Su** e **Giù** per scorrere l'elenco delle lingue disponibili. Per selezionare una lingua, premere **OK**.

   Le lingue che è possibile selezionare sono: Inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano.
4. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo le frecce **Su** o **Giù**.

Per selezionare un'unità di misura prima di iniziare l'allenamento:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere OPZIONI due volte per andare su **UNITÀ**.
3. Utilizzare le frecce **Su** e **Giù** per selezionare un'unità di misura.
4. Dopo aver scelto un'unità di misura, premere **OK**.

Impostare le opzioni dopo aver iniziato un allenamento

Una volta iniziato un allenamento Quickstart o dopo aver scelto un allenamento, è possibile inserire il proprio peso ed età, nonché un obiettivo di battito cardiaco. Sono anche disponibili la lingua e le impostazioni dell'unità.

Per inserire la propria età e peso durante un allenamento:

1. Premere **OPZIONI**.
2. Peso/età è la prima opzione. Per scegliere questa opzione, premere **OK**.
3. Usare le frecce **Su** e **Giù** per aumentare o diminuire il peso.
4. Una volta scelto un peso, premere **OK**.
5. Ripetere i passaggi 1-4 per inserire l'età.
6. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo le frecce **Su** o **Giù**.

   Vengono visualizzate le opzioni dell'obiettivo di battito cardiaco.
7. Dopo aver inserito un obiettivo di battito cardiaco, premere **OK**.

   Adesso è possibile impostare le unità e la lingua, a patto che queste opzioni non siano state selezionate prima di iniziare l'allenamento.

© Best Company srl

Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento

Interrompendo un allenamento, in base all'alimentazione l'apparecchiatura può rispondere in due modi.

In pausa (apparecchiatura alimentata esternamente)

Quando la sessione è in pausa, la velocità del nastro si riduce lentamente a zero. In alternativa, la resistenza si riduce lentamente al minimo. Il motore di sollevamento si spegne lasciando l'inclinazione o la rampa di corsa nella posizione attuale. L'inserimento dati viene annullato.

Premendo **Pausa** su un'apparecchiatura diversa dal tapis roulant, verrà visualizzata la schermata di riepilogo con le misurazioni dell'allenamento. Dopo aver mostrato il riepilogo, verrà visualizzata la schermata di Benvenuto.

Chiusura in corso (apparecchiatura autoalimentata)

Nelle macchine autoalimentate, lo stato di pausa equivale allo stato di spegnimento in corso. Arrestando l'allenamento, l'apparecchiatura inizierà un conto alla rovescia di 30 secondi.

Le misurazioni accumulate (es. tempo, passi, distanza, calorie) conserveranno i propri valori attuali senza alcuna modifica. L'inserimento dati non può iniziare.

Per riavviare il programma, iniziare un nuovo allenamento. La resistenza verrà reimpostata sul valore corrispondente alla messa in pausa del programma.

Se l'apparecchiatura resta inattiva per più di 30 secondi, l'alimentazione verrà interrotta e verrà saltata la schermata di riepilogo dell'allenamento.

© Best Company srl

Concludere una sessione

Il defatigamento è un aspetto importante dell'allenamento, in quanto contribuisce a ridurre la rigidità e l'indolenzimento muscolare trasportando l'acido lattico in eccesso fuori dai muscoli che lavorano. Inoltre, un periodo di riposo di tre-cinque minuti consente al battito cardiaco di ritornare al normale stato di riposo.

Alla fine dell'allenamento, la schermata di riepilogo mostrerà il battito cardiaco medio durante l'allenamento e le misurazioni complessive dell'allenamento.

Eseguendo un programma di test del livello di forma, il messaggio iniziale mostrerà un punteggio relativo allo stato di forma.

I successivi due messaggi indicano la media e il valore massimo del battito cardiaco durante la sessione. Questi messaggi verranno visualizzati solo se i dati del battito cardiaco sono stati acquisiti durante la sessione, ovvero se almeno una volta durante la sessione è stato visualizzato un numero valido di battito cardiaco.

Lo stato del riepilogo scade in due minuti, per poi riportare alla schermata di Benvenuto. Se la macchina è in stato concluso di CSAFE, lo stato di riepilogo deve durare almeno quanto il valore di timeout di CSAFE, di solito pari a 10 secondi. Se non è durato così a lungo, prima di ritornare alla schermata di Benvenuto verrà visualizzata la parola **IN FASE DI RESET** fino alla conclusione dello stato concluso di CSAFE.

Durante un allenamento vengono registrati tre tipi diversi di misurazioni.

Gli indicatori controllati possono essere impostati e modificati. Essi includono:

- Livello di resistenza (AMT, EFX, cyclette)
- Velocità (tapis roulant)
- Inclinazione (tapis roulant)
- Passi/minuto (climber)

© Best Company srl

Gli indicatori attuali delle prestazioni descrivono in tempo reale l'intensità di un allenamento. Essi includono:

- Calorie/minuto, Calorie/ora
- Frequenza cardiaca
- Velocità (tapis roulant, cyclette)
- Giri/minuto (cyclette)
- Passi/minuto (AMT, EFX)

Gli Indicatori cumulativi descrivono le prestazioni generali della sessione di allenamento. Essi includono:

- Durata:
  Modalità conto alla rovescia
  Modalità contatore
- Calorie
- Distanza:
  Passi medi/minuto (AMT, EFX)
  Velocità media (tapis roulant, cyclette)
  Piani (climber)

Programmi

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni. Nella maggior parte dei casi, le apparecchiature P30 prevedono sei allenamenti preimpostati.

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso
- Misto
- Prestazioni

Solo Climber

- Scale cittadine
- Brucia grassi
- Collina ondulata
- Scalata costante
- Piramide

L'unica eccezione è costituita dall'unità AMT. Essa non contiene programmi di allenamento Misto o Prestazioni, inoltre il programma Perdita peso è stato sostituito dall'allenamento Brucia grassi.

© Best Company srl

Manuale

Nel corso di questo allenamento, le variazioni di resistenza e di velocità sono sotto il controllo completo dell'utente. Il profilo è inizialmente una linea piatta. Qualsiasi aumento o diminuzione eseguito dall'utente in un segmento dell'allenamento determinerà un aumento o una riduzione equivalente per le parti rimanenti.

Frequenza cardiaca

Questo programma di allenamento calcola la frequenza cardiaca desiderata in base al seguente calcolo: 60% della differenza tra 220 e l'età dell'utente. Tuttavia è possibile modificare questo valore. L'apparecchiatura regolerà la resistenza e/o l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo durante l'allenamento.

Se il dispositivo non riceve il segnale della frequenza cardiaca, sul display testuale superiore viene visualizzata l'immagine di un cuore con accanto un punto interrogativo. Verificare nuovamente la presa della mano sui sensori tattili o il posizionamento della fascia pettorale.

Affinché l'unità possa rilevare il battito cardiaco, durante l'esercizio è necessario afferrare i sensori tattili o indossare una fascia pettorale. Nel caso di dati rilevati tramite dispositivi portatili e wireless, sono visualizzati quelli portatili che hanno precedenza.

Intervallo

Il programma di allenamento Intervallo è pensato prevalentemente per il condizionamento del sistema cardiocircolatorio. Questo programma è concepito per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca in modo ripetitivo per un periodo di tempo stabilito dall'utente alternando intervalli di riposo a intervalli di attività. L'intensità dell'allenamento è regolabile.

Perdita peso

La durata dell'allenamento è fissata a 28 minuti. Il programma di allenamento prevede quattro intervalli, ciascuno dei quali dura otto minuti. È possibile variare la resistenza in qualsiasi momento durante l'intervallo di attività.

Misto

Nel corso di questo allenamento, la resistenza e la velocità variano in modo casuale.

© Best Company srl

Prestazioni

Nota: Quando l'utente preme **PRESTAZIONI**, sul display di testo superiore scorrerà il messaggio **ALLENAMENTO NON DISPONIBILE**, se nel menu Impostazioni della console è stata selezionata l'opzione **NASCONDI PROGRAMMI**.

Il programma Test fitness, disponibile premendo il tasto **PRESTAZIONI**, offre l'occasione per confrontare il proprio livello di fitness con il test di fitness ufficiale dell'International Association of Firefighters (IAFF). È stato ideato utilizzando il Protocollo Gerkin, che costituisce la base del test di fitness ufficiale di IAFF ed è parte integrante del programma Wellness and Fitness Initiative.

Durante il test, l'inclinazione e la velocità dell'apparecchiatura vengono aumentate gradualmente a intervalli specifici. I tastierini sono disattivati. Al termine del test, viene determinata la capacità aerobica e stabilito il livello di VO_2 massimo, a prescindere dall'intervallo raggiunto. Una volta completato il test, nel riepilogo dell'allenamento viene fornito un punteggio di fitness.

Scale cittadine (solo Climber)

Il programma City Steps aumenta o diminuisce la frequenza dei passi in diverse fasi. In ciascuna fase, la velocità raggiunge gradualmente un picco per poi ritornare rapidamente alla velocità iniziale. Lo schema viene ripetuto. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Ogni aumento o diminuzione di un segmento di programma aumenterà o diminuirà della stessa quantità tutte le altre porzioni.

Brucia grassi (solo Climber)

Questo intenso programma consente di bruciare grassi e di aumentare la condizione cardiovascolare. L'andatura oscilla leggermente all'interno di un intervallo ad elevata intensità. In qualsiasi momento durante il programma, è possibile ignorare le impostazioni variando di conseguenza le colonne restanti del profilo. Le variazioni vengono applicate alla parte restante del programma.

© Best Company srl

Collina ondulata (solo Climber)

Questo programma di condizione cardiaca utilizza una frequenza di passi più alta. Come avviene per il programma Aerobico, utilizza diversi picchi e valori minimi nella frequenza dei passi. Tuttavia, la diminuzione d'intensità durante i periodi di riposo è inferiore, producendo un'intensità più costante. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Le modifiche influiscono anche sull'altezza delle colonne nella parte restante del profilo del programma.

Scalata costante (solo Climber)

Il programma Scalata costante aumenta lentamente la frequenza dei passi fino ad arrivare al culmine alla fine del programma. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Le modifiche influiscono anche sull'altezza delle colonne nella parte restante del profilo del programma.

Piramide (solo Climber)

Il programma Piramide aumenta lentamente la frequenza dei passi fino a un livello massimo, per poi ridurla lentamente fino a una frequenza più bassa. Man mano che aumenta la frequenza dei passi, la resistenza diminuisce per poi aumentare in corrispondenza della riduzione della frequenza dei passi. Ogni aumento o diminuzione di un segmento di programma aumenterà o diminuirà della stessa quantità tutte le altre porzioni.

© Best Company srl

© Best Company srl

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Una volta installata, la console richiede poca manutenzione. Precor consiglia di pulire la console prima e dopo ogni sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato in una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

Importante: *Non utilizzare detergenti acidi. Questi prodotti provocano il deterioramento della vernice o dei rivestimenti verniciati a polvere e l'annullamento della garanzia limitata di Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati direttamente sulla console o sullo schermo della console.*

- *È importante evitare di utilizzare qualsiasi prodotto chimico corrosivo sulla console o sullo schermo.*

© Best Company srl

- *Inumidire sempre il panno prima di pulire lo schermo. Spruzzare liquido pulente su uno strofinaccio, e non sulla console, in modo da non far cadere gocce sulla* stessa.
- *Applicare il detergente con un panno morbido e privo di pelucchi. Non utilizzare panni abrasivi.*

© Best Company srl

Nota:

© Best Company srl

Nota:

© Best Company srl

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione del tapis roulant serie TRM 800

PRECOR®

© Best Company srl

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione del tapis roulant serie TRM 800

PRECOR®

© Best Company srl

Informazioni Editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT SERIE TRM 800

N/P 300713-611 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tutti i diritti riservati. Specifiche soggette a modifica senza preavviso.

Note relative al marchio di fabbrica

Precor, AMT ed EFX sono marchi registrati e Preva è un marchio di fabbrica di Precor Incorporated. Altri nomi menzionati in questo documento potrebbero essere marchi di fabbrica o marchi registrati dei rispettivi possessori.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

© Best Company srl

Informazioni importanti sulla sicurezza

Leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di iniziare l'assemblaggio e conservarle per riferimento futuro.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.

© Best Company srl

- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatte per l'allenamento ed evitare indumenti larghi. Non indossare scarpe con tacchi o suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Legare i capelli lunghi all'indietro.
- Non lasciare mai incustodita l'apparecchiatura quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata e prima di pulirla e di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: L'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Raccogliere i cavi elettrici in modo che non si possano calpestare o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti al di sopra o vicini, oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare le unità su una superficie piana ben salda.

© Best Company srl

- Posizionamento adeguato dell'apparecchiatura
  - Nel caso di apparecchiature diverse dai tapis roulant: Collocare l'apparecchiatura ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a un metro (40 pollici) di distanza da oggetti sul retro della stessa.
  - Nel caso dei tapis roulant: Collocare ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a 2 metri (80 pollici) di distanza da oggetti sul retro dello stesso.

  Importante: *Rispettare sempre queste indicazioni quando si colloca l'apparecchiatura vicino a termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Non usare apparecchiature elettriche in aree umide o bagnate.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni ad un cavo o ad una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse avverarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione Manutenzione della guida di montaggio e manutenzione. Controllare che nell'apparecchiatura non ci siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Qualora si pensasse di spostare l'apparecchiatura, chiedere un aiuto e usare adeguate tecniche di sollevamento. Fare riferimento alla sezione "Spostamento dell'apparecchiatura" per la guida di montaggio e manutenzione.
- Limitazioni di peso dell'equipaggiamento: Gli utenti di peso superiore a 225 kg (500 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre attrezzature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg.
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.

© Best Company srl

- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non provare ad eseguire autonomamente alcuna riparazione dell'apparecchiatura ad eccezione delle istruzioni per la manutenzione fornite in questo manuale.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console del display o sui coperchi. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio. Pericolo di scossa elettrica. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Codice di sicurezza

Il proprietario o il gestore della palestra ha la possibilità di attivare il codice di sicurezza. Se il codice è attivato, prima di utilizzare l'apparecchiatura l'utente deve digitare quattro cifre nell'ordine corretto. Se non preme i tasti corretti entro due minuti, gli sarà negato l'accesso all'utilizzo dell'apparecchiatura.

© Best Company srl

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.
- Sui tapis roulant, stare a cavalcioni sul tappeto rotante e collegare la clip di sicurezza agli indumenti all'altezza del punto vita, prima di toccare la console di controllo.

  Importante: *Per motivi di sicurezza, accertarsi che gli utenti salgano sul tappeto scorrevole quando si muove a una velocità pari o inferiore a 1,6 chilometri orari (1 miglio orario).*
- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a Come ottenere assistenza.

© Best Company srl

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

© Best Company srl

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

© Best Company srl

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

© Best Company srl

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

© Best Company srl

Istruzioni per la messa a terra del tapis roulant

È necessario collegare il tapis roulant a un conduttore di terra. In caso di funzionamento anomalo o di interruzioni di alimentazione, la messa a terra attira la corrente elettrica, riducendo il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione sul tapis roulant è dotato di un conduttore di terra e di una spina a tre poli con collegamento di terra. La spina deve essere inserita in una presa correttamente installata e isolata a terra secondo tutte le normative e le ordinanze locali. La mancata messa a terra corretta del tapis roulant può rendere nulla la garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Il collegamento non appropriato del conduttore di terra può comportare rischio di scosse elettriche. Consultare un elettricista o un tecnico dell'assistenza qualificato se persistono dubbi sulla corretta messa a terra dell'apparecchiatura. Non alterare in alcun modo la spina fornita con il tapis roulant. Se la spina non è adatta alla presa, chiedere ad un elettricista qualificato di installare una presa idonea.**

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *Un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

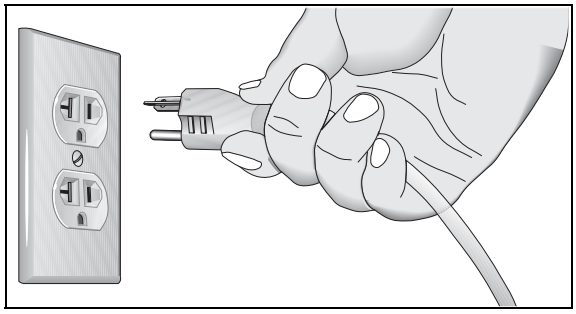


Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

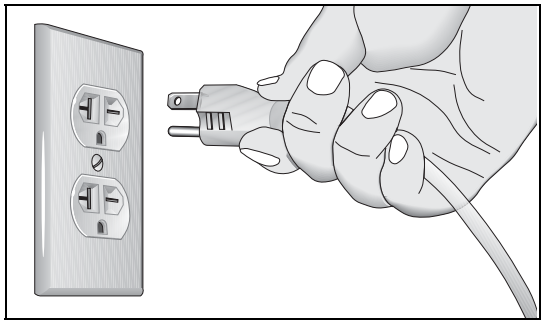


Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

© Best Company srl

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo *http://www.precor.com*.

Come ottenere documentazione aggiornata

La documentazione corrente per console Experience Series e software fitness in rete Preva è disponibile all'indirizzo *http://www.precor.com*. È possibile verificare le informazioni aggiornate di volta in volta che l'universo delle funzioni Preva si espande.

© Best Company srl

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 3
Precauzioni di sicurezza 3
Codice di sicurezza 6
Preparazione degli utenti 7
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate .. 7
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 8
Avvisi normativi per il modulo RFID 8
Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare 10
Istruzioni per la messa a terra del tapis roulant 12
Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V 13
Come ottenere assistenza 14
Come ottenere documentazione aggiornata 14

Montaggio del tapis roulant 17
Requisiti per l'installazione 18
Disimballaggio dei cavi 20
Montaggio del telaio 23
Completamento del montaggio 29
Collegamento delle clip del cavo di alimentazione 30
Verifica dell'allineamento del tapis roulant e regolazione del tappeto scorrevole 33
Livellamento dell'unità 33
Collegamento del cavo di climentazione 35
Addestramento all'uso dell'apparecchiatura 35

© Best Company srl

Installazione della console 37
Inserire i cavi (P80) 37
Connessione dei cavi (P80) 39
Completamento dell'Installazione della console (P80) 43
Inserimento dei cavi (P30 e P20) 44
Collegamento cavi (P30) 46
Collegamento cavi (P20) 47
Completamento dell'installazione della console (P30 e P20) 48
Rimontaggio della carenatura del tapis roulant 49
Verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante 50

Manutenzione 51
Pulizia giornaliera 51
Ispezione giornaliera 52
Manutenzione settimanale 53
Manutenzione mensile 53
Regolazione del tappeto scorrevole 54
Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole 56
Conservazione della fascia pettorale 57
Spostamento dell'apparecchiatura 57
Conservazione per lunghi periodi 58

Aspetti relativi alla sicurezza dei tapis roulant 59
Inserimento del codice di sicurezza 59
Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant 60
Accensione e spegnimento del tapis roulant 62
Limite di portata 63
Posizionamento 63

© Best Company srl

Capitolo 1

Montaggio del tapis roulant

AVVERTENZA **Il montaggio dell'unità richiede assistenza esterna. *NON tentare di eseguire il montaggio da soli*.**

Importante: *Le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* **davanti all'attrezzatura** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

Per preparare il tapis roulant per il montaggio:

1. Facendosi aiutare da un'altra persona, posizionare la scatola di spedizione nei pressi del luogo dove si intende utilizzare il tapis roulant. Rompere le pareti della scatola in modo che si appiattiscano. Rimuovere le parti dalla scatola.

   ATTENZIONE: Nel corso dei passaggi seguenti, adottare tecniche di sollevamento sicuro. Per evitare lesioni personali e danni all'apparecchiatura, prima di rimuoverla dal pallet ottenere l'assistenza adeguata.

2. Facendosi aiutare da altre persone, sollevare il tapis roulant dal pallet e farlo scorrere delicatamente sul pavimento.
3. **Accertarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento.** Controllare l'interruttore di alimentazione ON/OFF sulla parte anteriore del tapis roulant. Portare l'interruttore su O (OFF, spento). Accertarsi che il tapis roulant **non** sia collegato ad una fonte di alimentazione.

   Nota: Nel passaggio successivo, non far scorrere il tapis roulant sul suo cavo di alimentazione.

© Best Company srl

4. Sollevare l'unità con le mani ai lati opposti del sostegno a croce posteriore sotto il tappeto scorrevole del tapis roulant. Spostare il tapis roulant nella zona in cui sarà usato servendosi delle ruote anteriori.
5. Rimuovere gli elementi di fissaggio di spedizione dal pannello anteriore utilizzando una chiave esagonale da ¼" e una chiave da ½".
6. Rimuovere eventuale nastro adesivo o fascette che fissano il cavo della console alla parte laterale dell'unità.

Prima di iniziare, verificare la presenza delle parti seguenti:

- Gruppo del telaio di base
- Supporti verticali sinistro e destro
- Carenatura centrale con maniglie
- Kit bulloneria di montaggio

Requisiti per l'installazione

Nel luogo in cui sarà installato il tapis roulant dovranno essere presenti connessioni di alimentazione che forniscono una tensione appropriata, un circuito derivato singolo da 20 A e una messa a terra conforme alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.

ATTENZIONE: Non utilizzare una presa o un trasformatore sprovvisti di messa a terra. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la spina con un adattatore. Possono verificarsi danni elettrici e rendere nulla la Garanzia Limitata Precor nel caso in cui il tapis roulant sia collegato a una sorgente di alimentazione non adeguata.

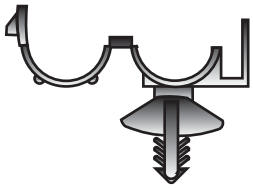
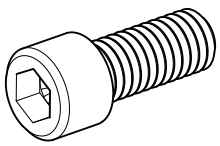
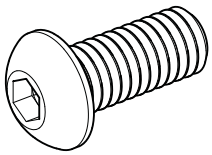
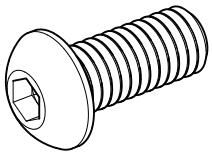
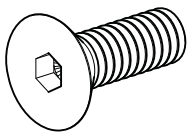
Attrezzi necessari

- Chiave esagonale da ¼"
- Chiave esagonale da 5⁄32" (è preferibile l'estremità a sfera)
- Chiave chiusa da ½"
- Livella a bolla
- n. 2 cacciaviti Phillips
- Filo o sonda per cavi
- Tagliafili

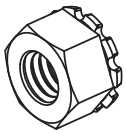
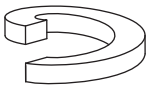
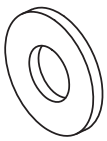
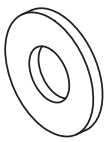
© Best Company srl

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Viti e bulloni		**Quantità**
	Clip per cavo di alimentazione	6
	Vite a brugola da 5⁄16" x 3⁄4"	8
	Viti a testa tonda da 5⁄16" x 3⁄4" (finitura zincata)	6
	Viti a testa tonda 5⁄16" x 3⁄4" (finitura nera)	4
	Viti esagonali a testa piatta (1⁄4" x 3⁄4")	4

© Best Company srl

Viti e bulloni		Quantità
	Controdadi con rondelle dentate da 5⁄16"	4
	Controrondelle grower da 5⁄16"	10
	Rondelle piatte da 5⁄16" (finitura zincata)	6
	Rondelle piatte da 5⁄16" (finitura nera)	12

Nota: Recuperare i cavi e altro materiale hardware fornito con la console prima di iniziare l'installazione.

Disimballaggio dei cavi

Per collegare la console all'unità di base, potrebbero essere necessari fino a cinque cavi, fra cui i seguenti:

- Ethernet (solo P80)
- Televisione (solo P80)
- Alimentazione (solo P80)
- Dati unità di base
- Sensore Auto Stop™

I primi tre di questi cavi sono forniti con la console P80. I due rimanenti, invece, sono forniti all'interno della carenatura del tapis roulant.

© Best Company srl

Per disimballare i cavi:

1. Aprire la scatola contenete la console P80. Recuperare i cavi Ethernet, della televisione e dell'alimentazione.
2. Rimuovere le due viti che mantengono il coperchio della colonna centrale. Rimuovere il coperchio e metterlo da parte, insieme alle due viti.

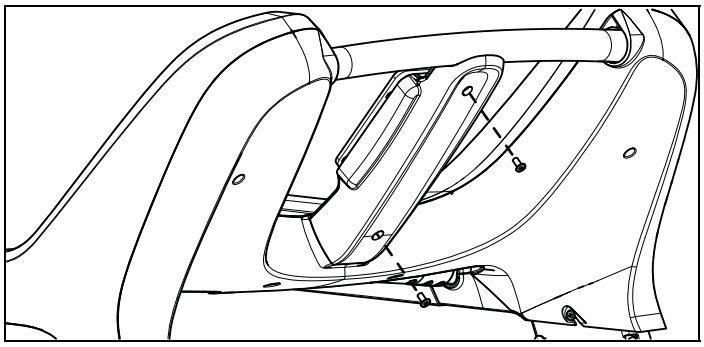


Figura 3: Rimozione e sostituzione del coperchio della colonna centrale

3. Rimuovere le sette viti che tengono il coperchio posteriore. Far scattare il coperchio posteriore allentandolo e metterlo da parte, insieme alle sette viti.

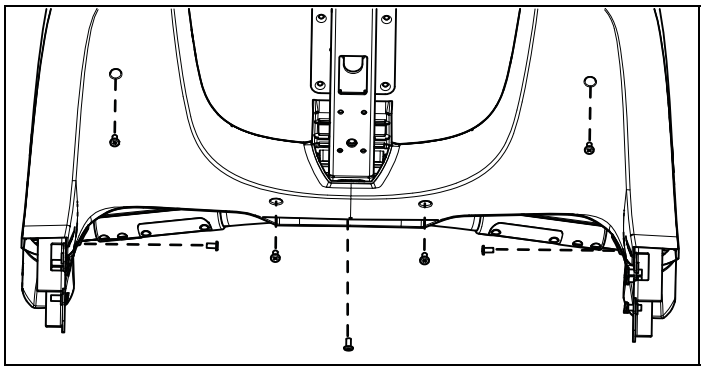


Figura 4: Rimozione e sostituzione del coperchio della carenatura posteriore

© Best Company srl

4. Rimuovere le due estremità del cavo dati dell'unità di base dal braccio sinistro della carenatura (posizione 1 nella seguente figura). Instradare l'estremità più corta delle due estremità del cavo nella carenatura e allungare l'estremità lunga verso l'esterno.

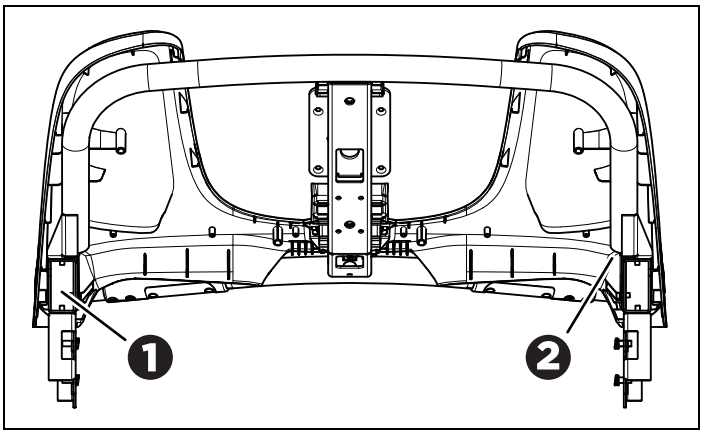


Figura 5: Posizione di conservazione dei cavi nella carenatura del tapis roulant: Cavo dati unità base (1) e cavo di Auto stop (2)

5. Rimuovere il cavo dell'Auto stop dal tubo sul lato destro della carenatura (posizione 2 nella figura precedente).

   Importante: *Nel passaggio successivo, assicurarsi che l'estremità del cavo dati con la perlina di ferrite sia quella superiore. Analogamente, sul cavo del sensore di Auto stop, la presa a tre conduttori è l'estremità inferiore, mentre la presa a quattro conduttori è quella superiore.*

6. Togliere l'eventuale nastro che tiene i cavi, quindi srotolarli e rimuovere eventuali attorcigliamenti. Riunire i cavi in un solo gruppo (indicato in seguito con *gruppo del cavo*). Non rimuovere la fascetta del cavo che fissa la ferrite al cavo e al telaio.

   Nota: Se si dispongono i cavi in modo che i connettori siano leggermente scaglionati nell'estremità inferiore (ma sempre entro tre centimetri), si può favorire l'inserimento del gruppo del cavo nelle strette aperture del telaio.

© Best Company srl

Montaggio del telaio

PERICOLO **Prima di avviare le procedure seguenti, accertarsi che il tapis roulant non sia connesso ad alcuna sorgente di alimentazione.**

Quando si aggiungono i supporti verticali destro e sinistro alla base del tapis roulant, è necessario accertarsi che il gruppo del cavo sia inserito correttamente attraverso il supporto sinistro, in modo che le connessioni necessarie siano disponibili al momento dell'aggiunta della console di controllo. Durante questa procedura può essere utile utilizzare una sonda per cavi (sonda sottile di metallo dotata di uncino o gancio a un'estremità, disponibile nei negozi specializzati).

Per avviare il montaggio del telaio:

1. Rimuovere la scocca e metterla da parte.

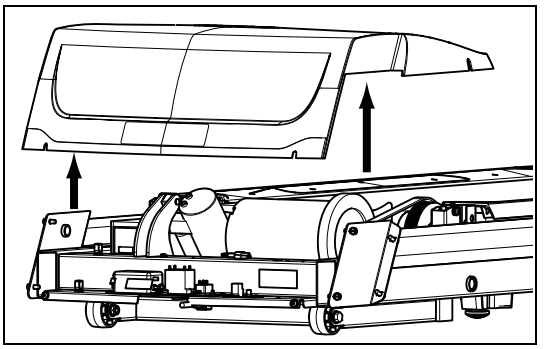


Figura 6: Rimozione della scocca

2. Posizionare il supporto verticale destro nella staffa laterale del telaio di base.

© Best Company srl

3. Fissare il supporto verticale destro alla staffa laterale con quattro viti a brugola, quattro rondelle nere e due controdadi. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio.

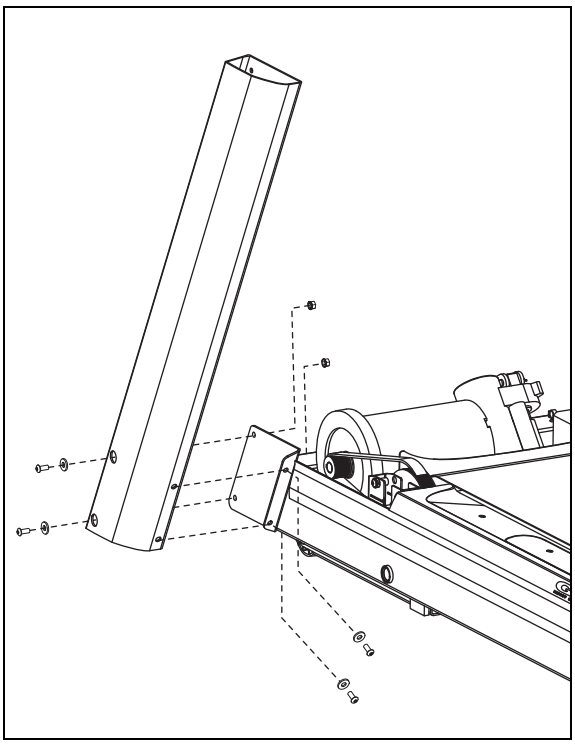


Figura 7: Collegamento del supporto verticale, parte destra

4. Utilizzando i connettori con velcro forniti, collegare l'alimentazione al lato destro della traversa anteriore sulla base del tapis roulant (il rettangolo grigio nella figura seguente mostra dove montare l'alimentazione).
5. Instradare il cavo di uscita CD dell'alimentazione attraverso le clip fra l'alimentazione e il motore nastro. Passare l'estremità del cavo sotto la staffa di montaggio per il motore di sollevamento.
6. Collegare la spina nera a tre conduttori sul sistema di cavi CA alla presa dell'alimentazione.

© Best Company srl

Per inserire cavi nel telaio:

1. Inserire il gruppo del cavo verso il basso attraverso il supporto verticale sinistro e farlo uscire nell'apertura dell'estremità inferiore del supporto. Coprire il cavo restante con la parte anteriore del supporto e utilizzare del nastro per fissarlo temporaneamente, se necessario.
2. Inserire il gruppo del cavo nel passacavo in gomma della staffa laterale sinistra del telaio della base. Collegare i cavi singoli come mostrato nella figura e tabella riportati di seguito.

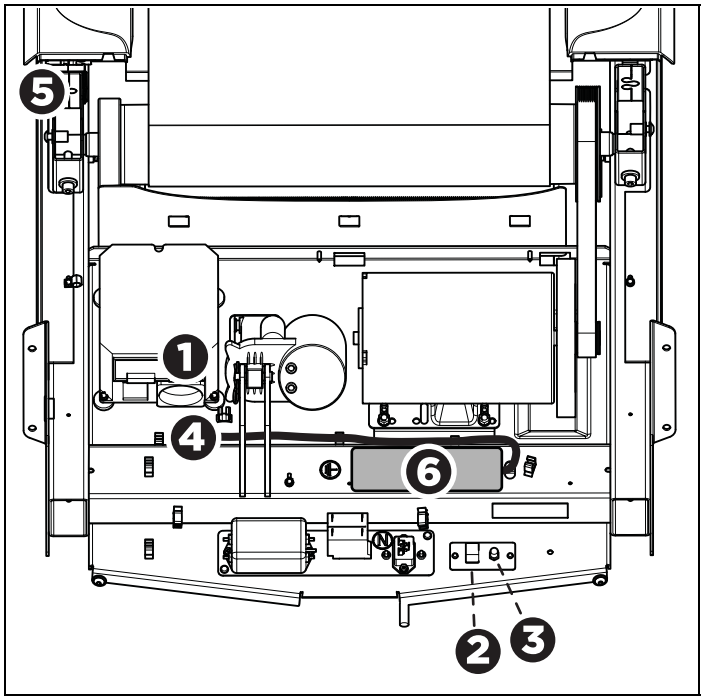


Figura 8: Collegamenti cavi e punti di montaggio nella base del tapis roulant

Tabella 1. Collegamenti cavi e punti di montaggio nella base del tapis roulant

Componente	Aspetto	Punto di connessione inferiore
Cavo dati unità di base	Piatto con isolamento argentato	1
Cavo Ethernet	Piatto con isolamento nero	2

© Best Company srl

Componente	Aspetto	Punto di connessione inferiore
Cavo TV	Rotondo con isolamento nero	3
Cavo di alimentazione della console	Conduttori doppi con isolamento rosso e nero	4
Cavo sensore di Auto stop	Rotondo con isolamento nero	5
Alimentatore	Rettangolare, nero, 5" x 2¼" x 1¼"	6

ATTENZIONE: Non tagliare né pizzicare i cavi durante il passaggio che segue.

3. Posizionare il supporto verticale sinistro nella staffa laterale del telaio di base.
4. Fissare il supporto verticale sinistro alla staffa laterale con quattro viti a brugola, quattro rondelle nere e due controdadi. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio.

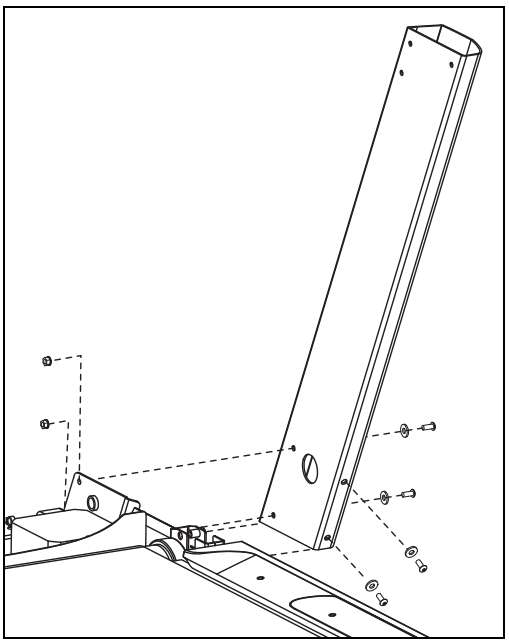


Figura 9: Collegamento del supporto verticale, parte sinistra

© Best Company srl

5. Abbassare il gruppo della carenatura del tapis roulant sui supporti verticali e allinearlo.

   Importante: *Nel passaggio successivo, fare attenzione a non rimuovere alcun componente dell'interruttore di arresto.*

6. Inserire l'estremità superiore del gruppo cavi nella carenatura in modo che si prolunghi attraverso l'apertura inferiore nella colonna centrale e fuori dall'apertura circolare nella piastra di montaggio della console.

7. Instradare il gruppo del cavo attraverso le guide del cavo nella carenatura, quindi avvolgere le guide intorno al gruppo del cavo per fissarlo. Infilare eventuali cavi extra nel supporto verticale.

   Nota: Nel passaggio successivo, utilizzare le viti a testa tonda zincate e le rondelle piatte del kit bulloneria di montaggio.

   Importante: *Non serrare con la chiave gli elementi di fissaggio durante il passaggio successivo fino a quando l'unità non è stata montata completamente. Verificare che gli elementi di fissaggio non pizzichino i cavi. I cavi danneggiati a seguito di un'installazione non corretta non sono coperti dalla garanzia limitata Precor.*

© Best Company srl

8. Fissare il gruppo della carenatura tramite sei viti a testa tonda e sei rondelle. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio.

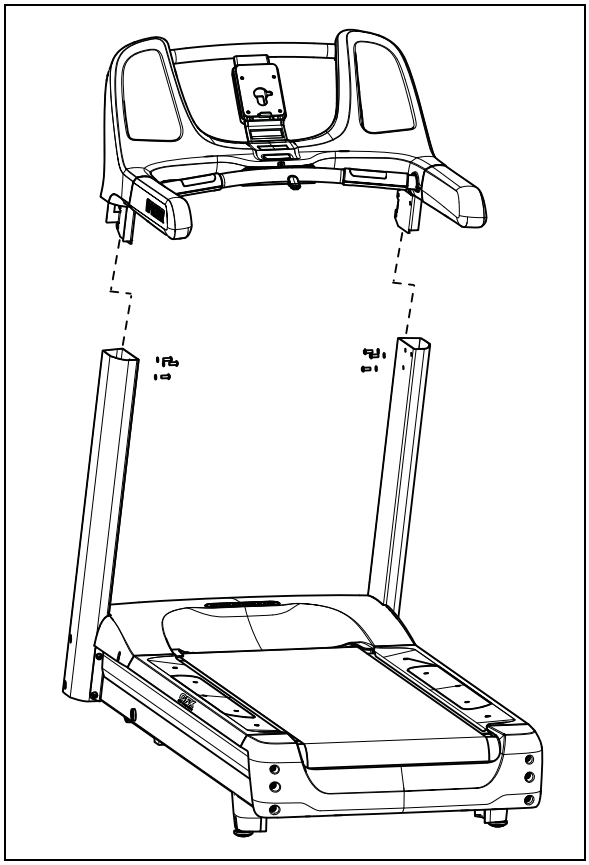


Figura 10: Collegamento del gruppo maniglia e della console

© Best Company srl

Completamento del montaggio

Quando i supporti verticali e la carenatura sono in posizione, rimettere la scocca sul tapis roulant e finire di fissare gli elementi di fissaggio.

ATTENZIONE: Quando si lavora nei pressi della parte anteriore dell'unità prestare attenzione ai prolungamenti delle maniglie. Non è difficile urtare con la testa o subire altre lesioni se non si tiene presente la posizione dei prolungamenti delle maniglie.

Per fissare gli elementi di fissaggio:

1. In ordine alterno, fissare gli otto elementi di fissaggio che fissano i supporti verticali alla base del tapis roulant.
2. Serrare completamente le sei viti che fissano la carenatura della console ai supporti verticali.

Per portare a termine il montaggio della base del tapis roulant:

Importante: *Allineare e avvitare con le dita i quattro elementi di fissaggio della scocca in modo appropriato. Quindi con una chiave serrare gli elementi di fissaggio della scocca fino in fondo, come descritto nel passaggio successivo.*

1. Avvitare le quattro viti a testa tonda nere (con rondelle nere) nei fori, lasciando uno spazio di circa ¼" tra le teste delle viti e la superficie del telaio del tapis roulant.
2. Sistemare la parte anteriore della scocca sulle due viti anteriori. Verificare che le viti siano allineate con le tacche della scocca e che le rondelle siano all'esterno della stessa.
3. Abbassare la parte posteriore della scocca fino a quando le viti laterali non entrano nelle tacche della parete interna della scocca. Verificare che le rondelle si trovino all'esterno della parete interna (sullo stesso lato delle teste delle viti).

© Best Company srl

4. Serrare le quattro viti fino in fondo, cominciando da quelle anteriori.

   Nota: Con una chiave esagonale, raggiungere le aperture dei lati esterni della scocca per serrare le viti laterali.

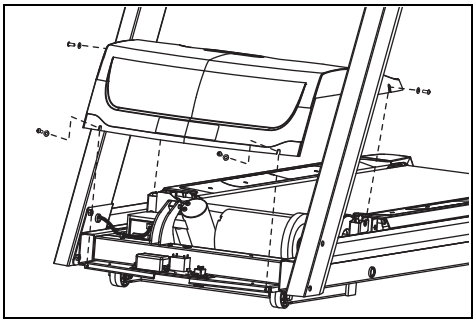


Figura 11: Sistemazione della scocca e degli elementi di fissaggio

Collegamento delle clip del cavo di alimentazione

Questo tapis roulant è dotato di un set di clip per sorreggere il cavo di alimentazione dal movimento di sollevamento di inclinazione e da altre potenziali fonti di usura e danni. Utilizzare le clip per fissare il cavo di alimentazione al telaio della base sotto la scocca.

Importante: *Quando si collegano le clip del cavo di alimentazione, tenere sempre in considerazione la sicurezza dell'utente e la posizione del cavo di alimentazione. Se il cavo di alimentazione scorre lungo il tapis roulant, fissarlo con le apposite clip alla guida laterale.*

© Best Company srl

Per collegare le clip del cavo di alimentazione:

1. Avvolgere la clip intorno al cavo di alimentazione accanto all'interruttore di alimentazione sulla parte anteriore del tapis roulant e chiuderla.

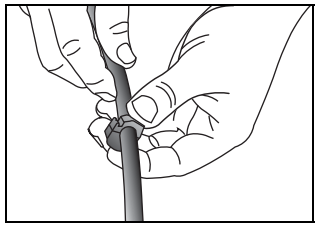


Figura 12: Collegamento della clip al cavo di alimentazione

2. Inserire la porzione serrata della clip nel foro ubicato sotto la parte anteriore dell'unità sui lati dell'interruttore di alimentazione.

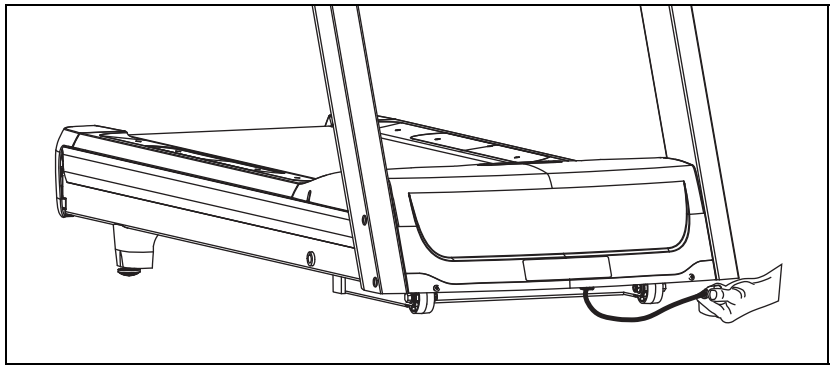


Figura 13: Sistemazione del cavo di alimentazione sotto la parte anteriore del tapis roulant

© Best Company srl

3. Sistemare le clip lungo il cavo di alimentazione secondo le esigenze, mentre si dirige il cavo verso la presa di alimentazione. I fori, sul telaio sotto la guida laterale, si trovano a una distanza di 31 cm (12") lungo la guida laterale.

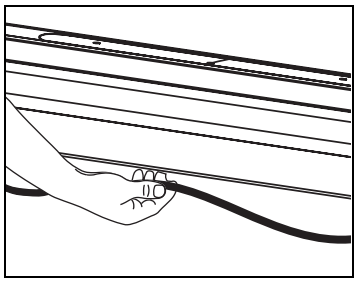


Figura 14: Sistemazione del cavo di alimentazione sotto la parte laterale del tapis roulant

© Best Company srl

Verifica dell'allineamento del tapis roulant e regolazione del tappeto scorrevole

Prima di lasciar utilizzare il tapis roulant, controllare l'allineamento del tappeto scorrevole e regolarlo se necessario. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a e nel capitolo.

Livellamento dell'unità

Il ponte del tapis roulant deve trovarsi perfettamente a livello da lato a lato per preservare l'allineamento del tappeto e garantire il corretto funzionamento. Se il carico non è uniformemente distribuito sul ponte del tapis roulant, gli utenti possono avvertire personalmente o notare sulla console vibrazioni eccessive. Prima di consentire l'utilizzo del tapis roulant, accertarsi che il ponte sia a livello.

Importante: *Rispettare le precauzioni seguenti nel corso di tutta la procedura:*

- *Regolare un piedino posteriore per volta.*
- *Non sollevare l'unità oltre ¾" (2 cm).*
- *Installare l'unità solo su una superficie perfettamente uniforme. La regolazione dei piedini posteriori non basta a compensare le variazioni della superficie sotto l'unità.*

© Best Company srl

Per mettere il tapis roulant a livello

1. Sistemare una livella a bolla lungo il tapis roulant per controllare che il tappeto scorrevole sia a livello.

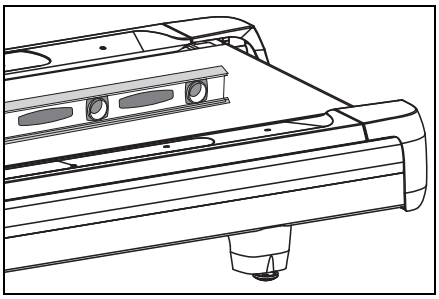


Figura 15: Posizionamento della livella a bolla sul tappeto scorrevole

Se il tapis roulant ...	*Allora...*
È a livello	Passare alla procedura successiva.
Non è a livello	Continuare col passaggio 2.

2. Posizionarsi accanto al piedino di regolazione posteriore.

   Importante: *Accertarsi che l'assistente adotti tecniche di sollevamento adeguate nel passaggio successivo.*
3. Chiedere ad un'altra persona di sollevare la parte posteriore del tapis roulant (con tecniche di sollevamento appropriate).
4. Regolare i piedini posteriori secondo necessità.

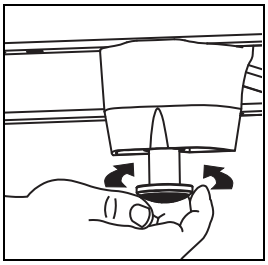


Figura 16: Regolazione del piedino di livellamento

5. Ripetere i passaggi 1-4 fino a quando il tapis roulant non è a livello.
6. Se necessario, regolare i piedini posteriori in modo che il peso dell'utente sia distribuito uniformemente sul tapis roulant.

© Best Company srl

Collegamento del cavo di climentazione

ATTENZIONE: Utilizzare il cavo di alimentazione in dotazione. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la presa a tre poli con un adattatore per utilizzare una presa sprovvista di messa a terra. Non collegare l'unità ad un trasformatore di alimentazione tentando di adeguarsi ai requisiti di tensione. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni può danneggiare l'unità e rendere nulla la Garanzia Limitata di Precor.

Dopo aver portato a termine il montaggio, collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguata.

Importante: *Il tapis roulant richiede un circuito derivato singolo da 20-amp con messa a terra in conformità alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.*

Addestramento all'uso dell'apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l'immagazzinamento dell'apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell'apparecchiatura.

L'apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l'assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

© Best Company srl

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l'installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserire i cavi
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell'installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Inserire i cavi (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console è allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

© Best Company srl

Importante: *Prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

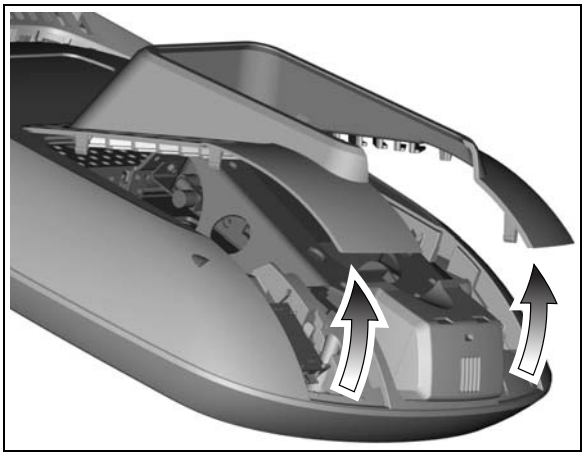


Figura 17: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per inserire i cavi:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore della cornice, come illustrato nella figura seguente.

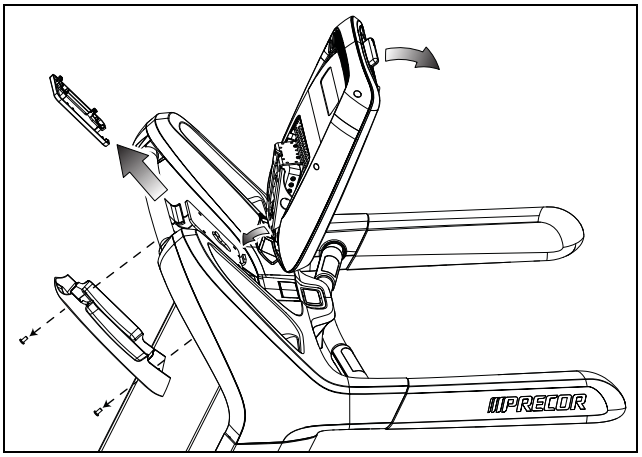


Figura 18: Posizionamento della console sull'unità di base

© Best Company srl

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.
5. Utilizzando un cacciaviti Phillips n. 2, rimuovere le due viti della macchina a testa tronco-cronica n. 8-32 x ½" che mantengono il coperchio posteriore superiore della carenatura, come mostrato nella figura precedente. Mettere il coperchio e le viti da parte.

Connessione dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

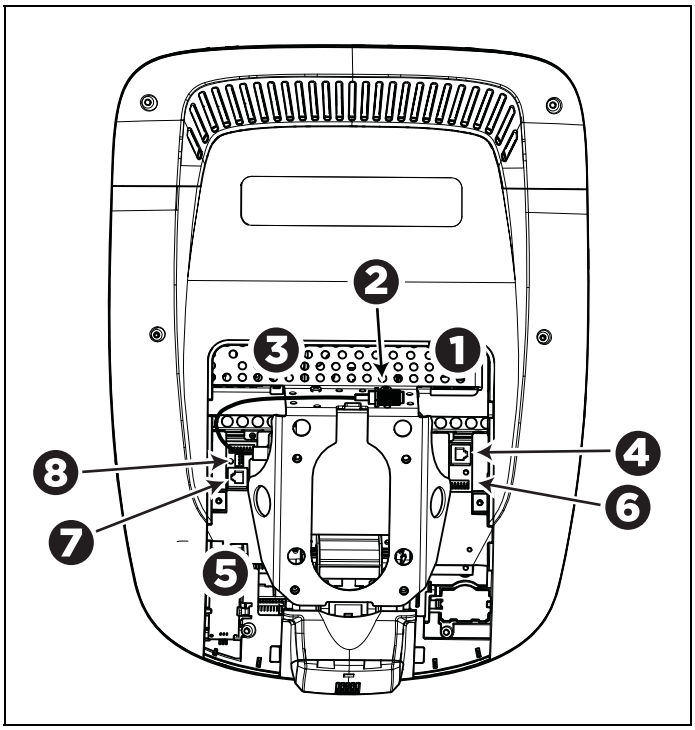


Figura 19: Collegamenti cavi, console P80

© Best Company srl

Tabella 2. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo tondo nero	❶
TV in	Tipo F coassiale	❷
Alimentazione con cavo sdoppiatore	Spina a due contatti, polarizzata e a scatto	❸
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼
Sensore di Auto stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❽

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: Nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.
3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16". Posizionare entrambi i connettori sopra l'angolo in alto a destra della piastra posteriore.

© Best Company srl

4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccolo vicino all'angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l'estremità sporgente della fascetta.

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

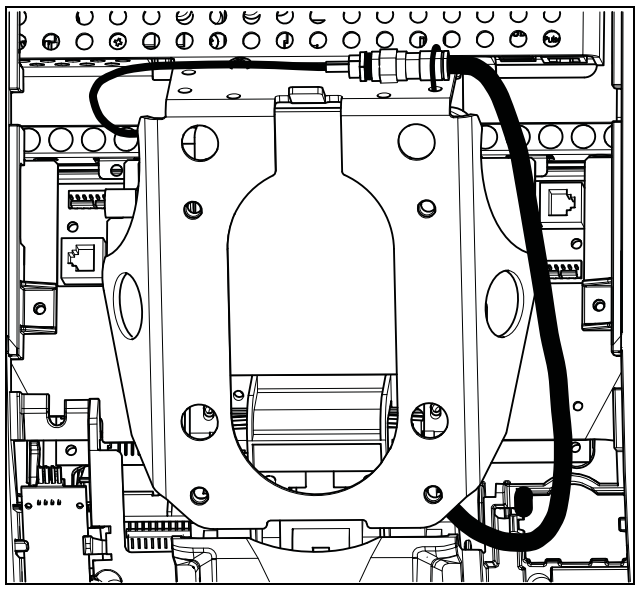


Figura 20: Connessione del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e per i dati dell'unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli per i dati dell'unità di base passano attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell'apertura nella console. Il cavo grigio per i dati dell'unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

© Best Company srl

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: Se si collega il cavo per i dati dell'unità di base al jack errato, l'apparecchio non funzionerà.

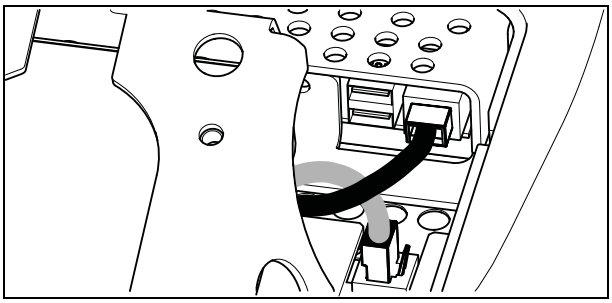


Figura 21: Connessione dei cavi Ethernet e per i dati dell'unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore di frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra nella console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

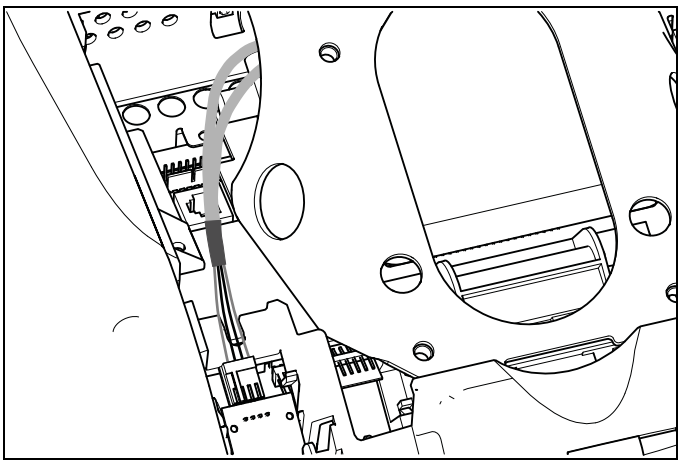


Figura 22: Connessione del cavo della frequenza cardiaca

© Best Company srl

Connessione del cavo dell'alimentazione

Un cavo sdoppiatore dell'alimentazione alimenta il sintonizzatore e il display. Per collegare il cavo di alimentazione, instradarlo attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore e inserirlo in questo adattatore.

La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

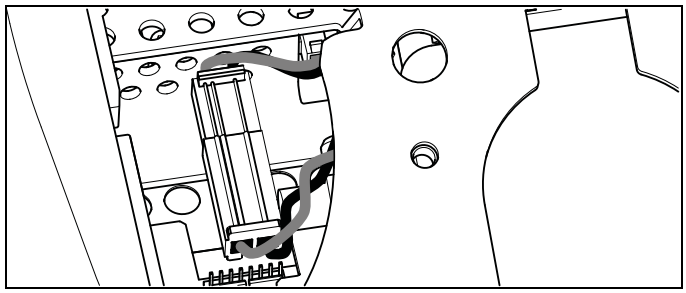


Figura 23: Connessione del cavo dell'alimentazione

Completamento dell'Installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da 5⁄32" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

© Best Company srl

4. Allineare le due etichette piccole alla parte superiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sulla parte superiore dell'apertura nella custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette rimanenti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Inserimento dei cavi (P30 e P20)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console è allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *Prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Per inserire i cavi:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

© Best Company srl

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore della cornice, come illustrato nella figura seguente.

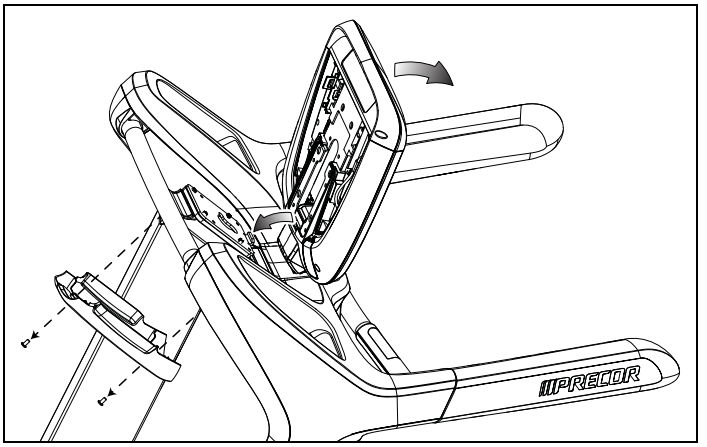


Figura 24: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.
5. Tirare tutti i cavi verso l'alto e in avanti finché non sia possibile raccoglierli sopra la piastra posteriore della console.

© Best Company srl

Collegamento cavi (P30)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

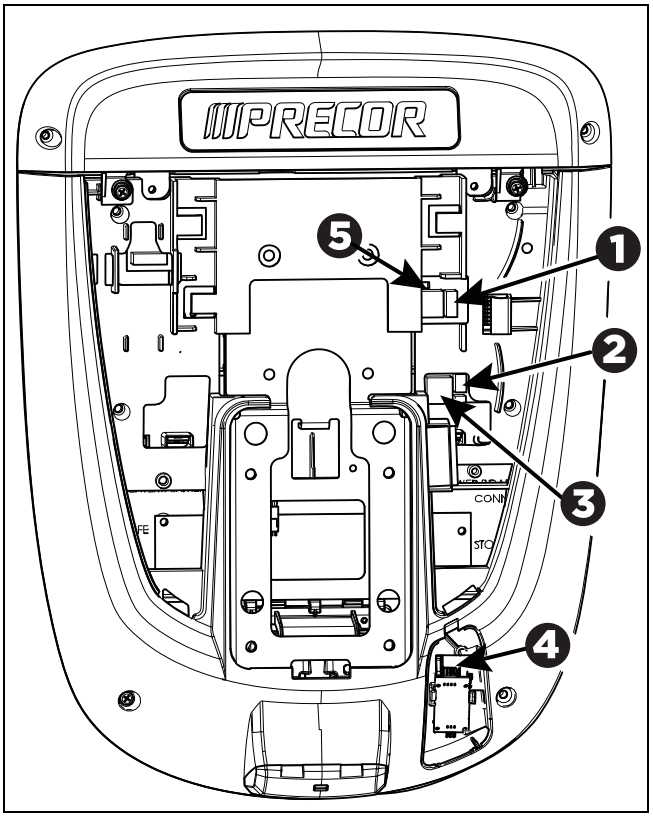


Figura 25: Collegamenti cavi, console P30

Tabella 3. Collegamenti cavi interni P30

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	1
Sensore di Auto stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	2

© Best Company srl

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❸
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❹
C-Safe	Porta	❺

Collegamento cavi (P20)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

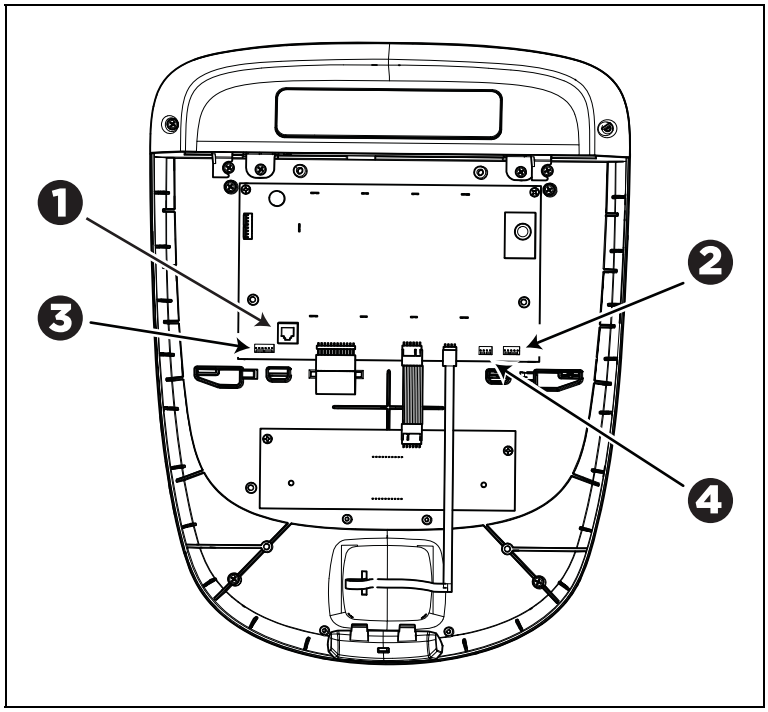


Figura 26: Collegamenti cavi, console P20

© Best Company srl

Tabella 4. Collegamenti cavi interni P20

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	1
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	2
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	3
Sensore di Auto stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	4

Completamento dell'installazione della console (P30 e P20)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da 5⁄32" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".
4. Allineare le due etichette piccole alla parte inferiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sul fondo della custodia della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.

© Best Company srl

5. Inserire le due viti a testa Phillips n. 8-32 x ½" rimosse in precedenza nei fori sull'estremità superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   Importante: *Far attenzione a non schiacciare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*
6. Serrare completamente le quattro viti di montaggio (parzialmente serrate nella fase 3) utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

Rimontaggio della carenatura del tapis roulant

Dopo aver posizionato la console, ricollegare i due coperchi della carenatura del tapis roulant.

Importante: *Nella seguente procedura, accertarsi che i cavi non vengano rotti o pizzicati dagli elementi di fissaggio.*

Per rimontare la carenatura:

1. Verificare che il cablaggio sia ben saldo nelle clip per i cavi e che la perlina di ferrite sul cavo dati dell'unità di base sia rilegata stabilmente in posizione nel braccio sinistro del tapis roulant.
2. Far scattare il coperchio posteriore in posizione e fissare le sette viti rimosse in precedenza insieme al coperchio stesso.

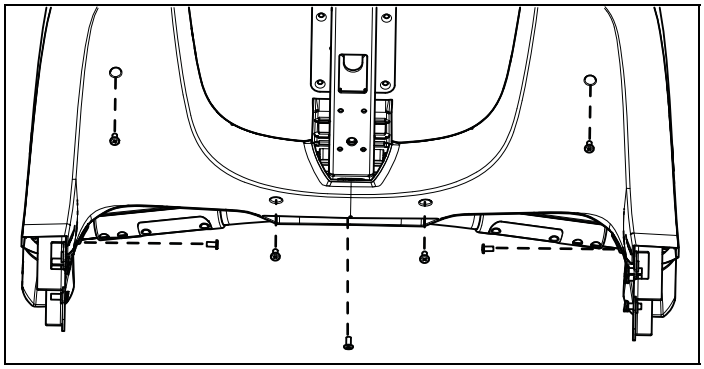


Figura 27: Rimozione e sostituzione del coperchio della carenatura posteriore

© Best Company srl

3. Tenere in posizione il coperchio della colonna centrale e fissare le due viti rimosse in precedenza insieme al coperchio stesso.

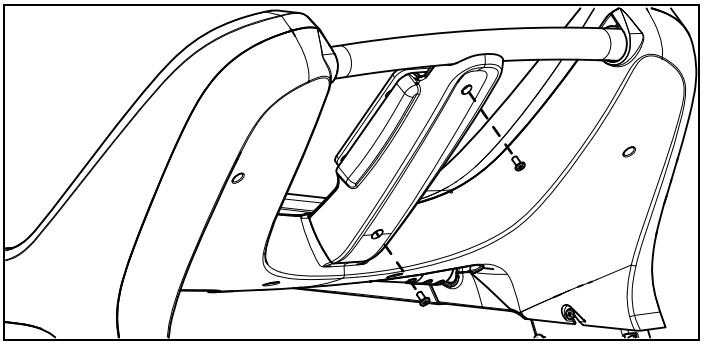


Figura 28: Rimozione e sostituzione del coperchio della colonna centrale

Verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: La frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia.
3. Osservare il display HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se il display FREQUENZA CARDIACA non visualizza alcun numero, controllare i collegamenti elettrici per assicurarsi che siano adeguatamente connessi.

© Best Company srl

Capitolo 3

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

© Best Company srl

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: Leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il tappeto scorrevole.

ATTENZIONE: Sui tappeti scorrevoli, durante la pulizia della scocca e delle guide laterali, non dimenticare i prolungamenti delle maniglie per evitare lesioni.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Cordini o clip di sicurezza logori, danneggiati o mancanti
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *Se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Sollevare il tappeto fino al punto di massima inclinazione, spegnere quindi l'interruttore di alimentazione o di circuito e scollegare l'unità dalla presa di corrente a parete.
2. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
3. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione e riportare il tapis roulant in piano.
4. Ispezionare il cavo di alimentazione per verificare che non sia pizzicato sotto l'apparecchiatura o tra le due parti mobili.
5. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
6. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'unità*.

Manutenzione mensile

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Spegnere l'interruttore di alimentazione o di circuito, quindi scollegare l'unità dalla presa di corrente a parete.
2. Ispezionare la base di scorrimento e il tappeto per accertare la presenza di eventuali segni di usura.
3. Detergere il telaio del tapis roulant utilizzando un panno inumidito con acqua o con un detergente approvato.
4. Utilizzare acqua e uno spazzolone di nylon morbido per pulire la superficie esterna del tappeto scorrevole.
5. Pulire l'esterno della console con una spugna umida o un panno morbido e asciugarla con un asciugamano pulito. Tenere l'acqua lontana da componenti elettronici per evitare scosse elettriche o danni.
6. Pulire il touchscreen utilizzando un panno morbido e privo di pelucchi inumidito con 91% di soluzione di alcool isopropilico (puro come viene venduto oppure diluito con un quantitativo uguale di acqua).
7. Rimuovere il coperchio frontale ed eventuali pelucchi o residui facendo attenzione a non danneggiare la ventola.

© Best Company srl

8. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione di non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
9. Pulire e lubrificare la vite del motore di sollevamento con grasso approvato come SuperLube® con grasso sintetico Teflon® o Mobil 1®.
10. Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano adeguatamente serrati.
11. Sostituire tutti i coperchi.
12. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'unità*.

Regolazione del tappeto scorrevole

In caso di incertezze relative alla regolazione del tappeto scorrevole, contattare l'assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

ATTENZIONE: Per motivi di sicurezza, utilizzare l'interruttore di alimentazione per spegnere il tapis roulant prima di effettuare qualsiasi regolazione. Non regolare il tappeto scorrevole quando qualcuno è presente sopra.

Importante: *In questa procedura sono utilizzati i termini "sinistra" e "destra" nel modo in cui apparirebbero a una persona che guarda il tapis roulant da dietro rivolta verso la console. Regolare il tappeto in modo appropriato, intervenendo sui bulloni sugli angoli posteriori del tapis roulant, utilizzando la chiave esagonale in dotazione, e non serrare i bulloni di oltre 1/4 di giro prima di verificare nuovamente l'allineamento del tappeto scorrevole. Il serraggio eccessivo dei bulloni di regolazione può danneggiare il tapis roulant.*

© Best Company srl

Per regolare il tappeto scorrevole:

1. Individuare i bulloni di regolazione nei tappi terminali sugli angoli posteriori del tapis roulant, come illustrato nello schema seguente.

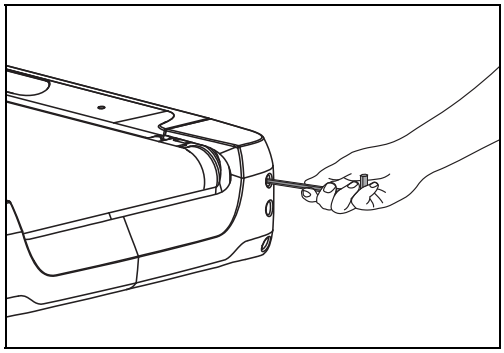


Figura 29: Posizione del bullone di regolazione

2. Con la chiave esagonale, ruotare uno dei bulloni di regolazione di ¼ di giro in senso antiorario per allentarlo.

Se il tappeto si disallinea rispetto al centro...	*Allora allentare ...*
A sinistra	Il bullone di regolazione destro
A destra	Il bullone di regolazione sinistro

3. Controllare nuovamente la posizione del tappeto, come descritto in *Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole*.

Nota: In caso di slittamento, serrare entrambi i bulloni di regolazione in modo costante fino a quando non si arresta. Non serrare eccessivamente il tappeto.

© Best Company srl

Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole

Un corretto allineamento consente di mantenere centrato il tappeto e garantisce un funzionamento regolare. Il riallineamento del tappeto richiede poche e semplici regolazioni. In caso di incertezze relative alla procedura, contattare l'assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

ATTENZIONE: Prestare particolare attenzione durante l'allineamento del tappeto scorrevole. Spegnere il tapis roulant quando si effettuano regolazioni o si lavora nei pressi del rullo posteriore. NON indossare indumenti larghi o lasciare i capelli sciolti durante questa procedura. Tenere le dita e altri oggetti lontano dal tappeto e dai rulli, in particolare dal lato anteriore del rullo e da quello posteriore del ponte. Il tapis roulant non si ferma immediatamente se un oggetto resta impigliato nel tappeto o nei rulli.

Per allineare il tappeto scorrevole:

1. Verificare che la superficie scorrevole sia quanto più a livello possibile. Se necessario, regolare i piedini posteriori, come illustrato nella guida di montaggio per mettere a livello il tapis roulant.

   Nota: La regolazione dei piedini posteriori può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi. Se non si riesce a rendere la superficie scorrevole stabile e a livello, spostare il tapis roulant.
2. Accendere il tapis roulant.
3. Rimanendo a **lato** del tapis roulant (non sopra), premere GO sulla console.
4. Se necessario, inserire il codice di sicurezza premendo i tasti numerici in sequenza. Il tappeto scorrevole inizia a scorrere automaticamente dopo l'avvio di un conto alla rovescia di 3 secondi sulla console.

© Best Company srl

5. Premere il tasto SPEED UP fino a quando sulla console non è visualizzata una velocità di 3 miglia/h (5 km/h).

   ATTENZIONE: se si avverte un rumore di sfregamento o se il tappeto scorrevole sembra risultare danneggiato, arrestare immediatamente il tappeto premendo il pulsante rosso STOP. Rivolgersi all'assistenza clienti di Precor.

6. Osservare il tappeto dalla parte posteriore del tapis roulant per alcuni minuti. Il tappeto deve restare centrato lungo la base di scorrimento. Se si disallinea, regolarlo. Fare riferimento a *Tapis roulant: Regolazione del tappeto scorrevole*.

   Importante: *Il mancato allineamento del tappeto può provocarne l'usura o lo sfilacciamento, condizioni che non sono coperte dalla garanzia limitata di Precor.*

7. Premere il pulsante rosso STOP per arrestare il tappeto.
8. Spegnere il tapis roulant.

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell'apparecchiatura

L'apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l'apparecchiatura, chiedere l'assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l'apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

Importante: *I tappi terminali in plastica dei tapis roulant Precor sono studiati appositamente per il sollevamento. Con l'aiuto di un'altra persona, mettere una mano sotto ciascun lato del tappo terminale. Quindi, adottando tecniche di sollevamento appropriate, sollevare la parte posteriore del tapis roulant, facendolo muovere sulle ruote anteriori.*

Se si trova in posizione inclinata il tapis roulant risulterà più facile da spostare.

© Best Company srl

Per portare il tapis roulant in posizione inclinata per spostarlo:

1. Premere GO sulla console.
2. Aumentare il livello di inclinazione a 4 o maggiore.
3. Mentre il tapis roulant è in funzione, spegnere l'interruttore di alimentazione principale.
4. Scollegare il cavo di alimentazione del tapis roulant.

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l'apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Spegnerlo.
- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c'è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l'adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

© Best Company srl

Capitolo 4

Aspetti relativi alla sicurezza dei tapis roulant

Prima di consentire agli utenti l'utilizzo dell'apparecchiatura Precor, esaminare il *Informazioni importanti sulla sicurezza* nel presente manuale. Istruire inoltre i clienti sulle modalità di utilizzo sicuro dell'apparecchiatura, in base alle istruzioni in.

Inserimento del codice di sicurezza

Quando l'apparecchiatura è spedita dalla fabbrica, la protezione del codice di sicurezza non è attiva.

Dopo aver attivato il codice di sicurezza, informare i clienti che l'apparecchiatura richiede tale codice per prevenire utilizzi non autorizzati. Per utilizzare l'apparecchiatura è necessario portare a termine i passaggi seguenti.

Per immettere il codice di sicurezza e avviare il tapis roulant:

1. Assumere la posizione di partenza, con una mano libera per inserire il codice e l'altra che si regge alla maniglia.

   Importante: *Reggere la maniglia in modo saldo con almeno una mano nel corso dei passaggi seguenti.*
2. Quando sulla console è visualizzato il messaggio di testo scorrevole, selezionare un programma o premere GO.

© Best Company srl

3. Quando viene richiesto di inserire il codice di sicurezza e sbloccare il tapis roulant, premere in ordine i tasti 1, 2, 3 e 4.

   Se il codice è stato inserito correttamente, inizia l'allenamento. In caso contrario, l'apparecchiatura è in pausa per due secondi e poi richiede di inserire nuovamente il codice. Se si premono almeno cinque tasti, si ritorna alla richiesta del codice di sicurezza iniziale.

Nota: Sulla console del tapis roulant è visualizzato un conteggio alla rovescia di 3 secondi prima che il tappeto scorrevole cominci a muoversi.

Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di due diverse funzionalità di arresto, che funzionano nel modo seguente:

Se l'utente...	*Allora il tappeto scorrevole...*	*E la console...*
Preme il pulsante rosso STOP ❷	Rallenta fino a fermarsi	Indica che il programma di esercizio è stato messo in pausa
Agisce sul cordino collegato alla clip di sicurezza e fa scattare l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino a fermarsi	Viene visualizzato il messaggio PREMI PER REIMPOSTARE L'INTERRUTTORE insieme a una freccia rivolta verso l'interruttore di riavvio

© Best Company srl

L'interruttore di riavvio si trova sotto la console subito dietro il pulsante rosso **STOP**, come illustrato nella figura seguente. Quando scatta, la barra è visualizzata ed è visualizzato il messaggio **Push to Reset Switch (Premere per ripristinare l'interruttore)** sulla parte anteriore. Se questo messaggio è visibile, il tapis roulant non funziona.

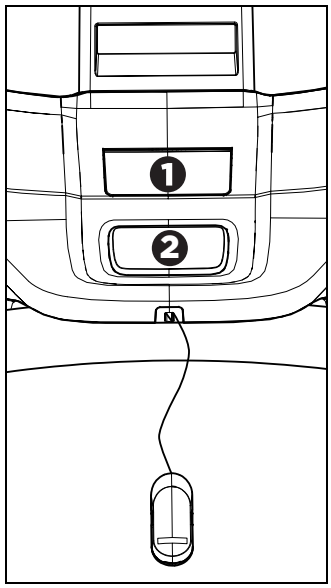


Figura 30: Interruttore di riavvio

Istruire gli utenti in merito all'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza mentre ci si allena sul tapis roulant e mostrare loro come collegarla ai propri indumenti a livello del punto vita.

© Best Company srl

Se durante l'esercizio scatta l'interruttore di riavvio, attenersi alla seguente procedura:

1. Se necessario, ricollegare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio verso il basso finché non emette uno scatto, riportandolo alla sua posizione normale.

   Nota: Se l'interruttore di riavvio scatta, verranno cancellate tutte le informazioni relative alla sessione di allenamento corrente.
3. Cominciare la sessione di allenamento dall'inizio, riducendo opportunamente il tempo in funzione della parte di esercizio già svolta.

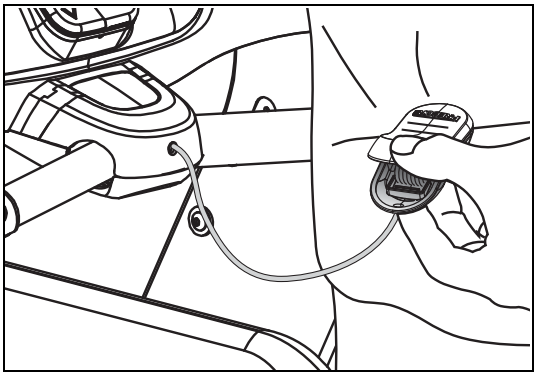


Figura 31: Fissaggio della clip di sicurezza

Accensione e spegnimento del tapis roulant

Per accendere e spegnere il tapis roulant, utilizzare l'interruttore posizionato sotto la scocca, vicino alla presa del cavo di alimentazione.

Importante: *Quando il tapis roulant non è utilizzato, spegnerlo.*

© Best Company srl

Limite di portata

Gli utenti di peso superiore a 225 kg (500 lb) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 lb) non devono correre sul tapis roulant.

Posizionamento

L'area interna al tapis roulant deve rimanere sempre libera e priva di oggetti che possano causare interferenze, ad esempio altri attrezzi. Per la sicurezza dell'utente e una manutenzione adeguata, inoltre, lasciare libera e priva di interferenze un'area di 1 metro per 2 metri dietro il tappeto scorrevole.

© Best Company srl

Notas:

© Best Company srl

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione del tapis roulant serie TRM 800

PRECOR®

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione del tapis roulant serie TRM 800

PRECOR®

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl